STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
NO. 05411

DOS DOKTOR-BUKH

Leonard Landes

•

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG

•

MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center

•

The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified. If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

דאס

דאקטאר-בוך

אללערהאנד קראנקהייטען אונד זייערע היילונגען געשילדערט
אונד בעהאנדעלט פיר יעדען מענשען וואס וויים
ניט אין א נויטה וויא זיך צו העלפען.

בעארבייטעט
נאך דיא גרעסטע פראפעססארען.

— פון —

דר. ל. לאנדעס.

פרייז 25 סענט.

פערלאג פון
דיא היברו פאבלישינג קאמפאני,
83-85-87 קאנאל סטריט, ניו יארק.

1906.

שפה חיה.

מאת

פסח ליב פישמאן ומנחם מענדיל ליבערמאן.

א נייע מעטהאָדע פיר קינדער, צו לערנען לעזען און שרייבען העבּרעאיש.

דער „שפה חיה“ איז געמאכט געווארען אויף דעם זעלבען ארט וויא דיא נייעסטע ענגלישע און דייטשע לעזע־ביכער מיט שעהנע אילוסטרירטע בילדער. יעדער בילד שטעלט פאַר דעם אינהאַלט פון וואָרט און זאַץ, וואס דאַדורך האַט דאס קינד שטאַרק חשק צו לערנען לעזען, און פערשטעהט גאַנץ אַליין דיא בעדייטונג דערפון.

דער „שפה חיה“ לערענט דאס קינד שטופען־ווייז פון אנפאנג אלף־בית ביז לעזען, פון לעזען ביז פערטייטשען ווערטער, פון ווערטער ביז פערשטעהען גאנצע זעטצע, און אזוי ווייטער, ביז ער פערשטעהט גוט דיא העברעאישע שפּראך.

יעדער פאטער און מלמד וועט מיט דיעזער מעטהאָדע גאַנץ לייכט אָהנע שווערינגקייטען אין א קורצע צייט אויסלערנען דאס קינד צו לעזען, שרייבען און פערשטעהן „לשון הקודש“, ווייל דיא שעהנע בילדער וועלען דאס קינד שטאַרק פער־אינטערעסירען צו וועלען לערנען און וויסען.

בעזאָנדערס איז פיר דעם קינד זעהר גוט דיא שעהנע מעשהלאך, פיינע וויטצען און קלוגע רעמעניסען וואס קומט פאַר אין דער מעטהאָדע, ווייל דאס שטאַרקט איהם דעם זכרון ער זאל אלעס געדיינקען וואס ער האט געלערענט.

דער „שפה חיה“ איז אנערקענט געוואָרען פון אלע מלמדים פיר דיא בעסטע מעטהאָדע מיט קינדער צו לערנען, ווייל אויסער דיא גרויסע צאָהל שעהנע בילדער איז ער אויך זעהר פּראקטיש צוזאמענגעשטעלט מיט א ריכטיגען סדר וואס דאס איז דיא הויפטזאכע אין א מעטהאָדע. פּרייז 10 סענט.

דברי הימים לעם בני ישראל.

מאת זאב יעבץ.

ענטהאלט דיא גאנצע אידישע היסטאָריע, פון דער צייט וואס אידען האבען אנגעפאנגען צו עקזיסטירען ביז היינטיגען טאג, אין א גוטער העברעאישער שפּראך.

יעדער פאטער דארף אנזאָגען דעם רבי'ן פון זיין קינד, אז ער זאל מיט איהם לערנען דעם „דברי הימים לעם בני ישראל“, ווייל דאס קינד קען פון דעם דאָפּעל נוטצען ציהען. דאס ערשטע לערענט ער דיא העברעאישע שפּראך, און דאס צווייטע, ווערט ער דאדורך בעקאנט מיט דער געשיכטע פון זיין פאָלק, וואס דאס איז זעהר נעהטיג פיר א קינד. פּרייז 15 סענט.

צו בעקומען אין אלע בוכהאנדלונגען, וויא אויך ביי

The Hebrew Publishing Company,

דאס

דאקטאר-בוך

אללער האנד קראַנקהייטען און זייערע היילונגען געשילדערט
און בעהאַנדעלט פיר יעדען מענשען וואס וויים
ניט אין א נויט וויא זיך צו העלפען.

בעארבייטעט

נאך דיא גרעסטע פראָפעסאָרען.

— פון —

דר. ל. לאנדעס.

פרייז 25 סענט.

פערלאג פון

דיא היברו פאבלישינג קאמפאני,

128 לעאָנארד סטריט, ברוקלין, ניו יאָרק.

THE HEBREW PUBLISHING COMPANY,

128 Leonard St., Brooklyn, New York.

1901.

פאררעדע.

דאס „דאָקטאָר בוך“ איז איינעס פון דיא ניטצליכסטע ווערקע אין דער אידישער ליטעראטור. עס וועט זיין דער קאמעראד, ראטה־געבער און פריינד פון יעדען ליידענדען.

דיעזעס בוך בעהאנדעלט אלערלייא קראנקהייטען, פון א קינד ביז צו איין עלטערן מענשען, און יעדער אנפאלל ווערט גענוי און פינקטליך געשילדערט.

דער בעארבייטער פון דיעזען ווערק, האט זיך גענומען דיא גרעסטע מיה ארויס צו געבען אלעס גענוי און דייטליך, לויט נאך דיא מאָדערנע מעדיצינישע פאָרשונגען.

אָבער, דער לעזער און שטודירער מוז אין דערזעלבער צייט וויסען, אז ער דארף זיך נים אימער פערלאָזען אויף זיך זעלבסט, זאָנדערן, פרעגען דעם ראטה פון א גוטען דאָקטאָר, זאָנסט, נאטירליך, ווען ער וועט אימער טהון נאך זיין איינענעם פערשטאנד, קען אמאל דער צושטאנד ווערען צו טרויעריג און עס וועט ווערען צו שפעט, זאָגאר פיר דעם בעסטען ארצט איהם צו העלפען.

דר. ל. לאַנדעס.

אן דר. לאנדעס.

פון זיין פריינד
א אידישען דיכטער.

דר. לאנדעס איז דיין נאמען
ביסט צו גרויס און קליין בעוואוסט,
מענשען־ליעבע, וויא מיט פלאמען
לאדערט עס בייא דיר אין ברוסט,
געלד איז ניט דיין ציעל אין לעבען,
עהרע ניט דיין העכסטער שטרעבען,
גלויבסט, דיא מענשהייט מאכען בעסער,
איז פון אלע גליקען גרעסער,
דיינע טעג און דיינע שטונדען,
איז צו היילען פרעמדע וואונדען,
אויף דיין שילד שטעהט אויפגעשריבען:
„איך מוז אלע מענשען ליעבען!"
דר. לאנדעס איז דיין נאמען,
ליעבסט דוא קונסט, מוזיק און דראמען,
דענקסט דער קערפער איז ניט אלעס,
ווען דיא זעעלע איז אין דלות.
מוז מען איהר אויסקורירען
און מיט בלומען איהר בעציערען,
דארום האף איך און וועל האפען,
דאס דיין וועג איז דיר נאך אפען,
יאהרען געהען, יאהרען קומען,
דיך ערווארטען קרענץ מיט בלומען,
דוא וועסט וואקסען, דוא וועסט שטייגען,
און דער וועלט דיין קונסטשאפט צייגען.
דר. לאנדעס איז דיין נאמען,
נעהם דיין גאנצען מוטה צוזאמען,
דיעזע וועלט איז שלעכט פערדארבען,
זעלטען ווען האט זיך ערווארבען,
גלאנץ און כבוד פאר'ן לעבען,
דער וואס האט נאר גוטס געגעבען,
שונאים וועסטו האבען מאסען,
דאך פערשטומען וועט דאס האסען,
און דיא קנאה מוז פערשוויינגען,
ווען דער גדול הויבט אן צו שטייגען,
דוא וועסט קעמפפען, דוא וועסט שטרעבען,
און דיין נאמען — ער וועט לעבען.

אינהאלטס־פערצייכניס.

	זייטע.
אלגעמיינע אונגליקען	5
ערשטיקען	6
דערטרינקען	6
הייננען	8
ערשטיקען פון קוילען־זויערע גאז	10
שטיין־קוילען גאז	11
געגענשטענדע אין האלז	11
זונענשטיך	12
אונגליקען פון בליטץ	14
צוזאמענברעכען	15
צוזאמענברעכען פון באדען און טרינקען קאלטעס וואסער	17
אהנמאכט (חלש׳ן)	18
פערבריען און פערברענען	18
צוזאמענדריקונג און צוקלאפונג	20
ביינער־בראך און אויסלינקונג	22
וואונדען	23
דער ביס	29
ביס פון א הונד	30
זאניטעצע	31
טשירעקעס און מכות	31
אויער־שמערצען	32
צאהן־שמערצען	33
געזיכט־שמערצען	33
קאנוואולסיאנען בייא קינדער	34

	זייטע.
עפעס אריין אין אויג	34
אויערפ ערשטאפונגען	35
נאז־פערשטאפונגען	35
בלוטען פון נאז	36
שפייען מיט בלוט	36
פערפרוירענע גליעדער	37
איבער מילה	38
דיא פאללענדע קראנקהייט	41
רהעאומאטיזם	43
כאלערא	44
פאלשע כאלערא	47
דיזענטרי	48
ברעכען	48
הויט פיעבערן	49
שארלאך־פיעבער	50
מאזלען	52
פאקען	53
מאלאריא	53
הוסטען בייא קינדער	54
הוסטען בייא ערוואקסענע	55
קרופ	55
לונגען־ענטצינדונג	58
שווינדזוכט (סוכאטע)	59
דיפטעריע	62
מאגען־קראנקהייטען	63

מענער און פרויען קראַנק־הייטען.

זייטע.

פאַרטפלאַנצונג (קיום המין) — 65
ווייבליכע געשלעכטס־אָרגאַנען 65
די אייער שטעקע — — 66
דאס מענשליכע איי — — 66
די שיידע — — — 67
די געבעהר־מוטער — — 67
אויסערליכע טהיילען — 68
די ברוסטען — — 68
מענליכע געשלעכטס־אָרגאַנען — 69
געשלעכטליכע צוזאמענקונפט — 69
זוימען־ענטלעערונג און מאָנאַט־פלוס 71
די שוואַנגערשאַפט — 73
געבורט און קימפעט — 76
קימפעט־קראַנקהייטען — 78
קראַנקהייטען פון די געשלעכטס־אָרגאַנען — — — 81
מענליכע קראַנקהייטען — 82
דער טריפער — — 83
די טעסטיקעל (בני־מעים) ענט־צינדונג — — — 85
דער שאַנקער — — 86
סיפיליס — — — 87
סיפיליס בירושה — — 91
פרויען־קראַנקהייטען — — 92
ווייס־פלוס — — — 95

זייטע.

געבעהר־מוטער ענטצינדונג — 97
געבעהר־מוטער אַרונטער פאַלען 100
געשווילעכצער און אַנוואַקסונגען 102
די ענטצינדונג פון דעם אייער־שטאָק — — — — 103
אייער־שטאָק געשווילעכץ — 104
די ווייבליכע אונפרוכטבארקייט 106
די מענליכע אונפרוכטבארקייט 109
דאס הייראַטהען — — 112
דער קרעבס אָדער ראַק — 125
סקראָפול — — — 127
קייך־הוסטען — — 128
ברוך — — — 129
העמאָרידען — — 130
די צוקער־קראַנקהייט — 132
פעטקייט און מאָגערקייט — 134
ניערען־קראַנקהייט — — 135
שטיינער אין בויך — — 138
קינדער־זייגען — — 140
קינדער באַלערינא — — 141
די האָאַר — — 143
קערפּערליכע בעוועגונג — 145
לאַנגעס לעבען — — 149
גערוך פון מויל — — 150
נאך א קראַנקהייט — — 152
די עלעקטריציטעט — 154
נאכוואָרט פון דר. לאַנדעס — 155

1.

אַלגעמיינע אונגליקען.

ווען איין אונגליקליכער רעזולטאט פון א צופעליגער קראנקהייט איז אונפערמיידליך, דאמאלס קען דער בעסטער דאָקטאָר אויך ניט העלפען. אָבער, עס פאסירט מעהרערע מאָל, וואס מיט א מענשען מאכט זיך א לייכטער צופאל, און דורך דער אונוויסענהייט פון זיינע מיט־מענשען, וועלכע קענען איהם העלפען און ווייסען ניט וויא אזוי, פערלירט ער זיין לעבען גאנץ אומזיסט און אומנישט.

ווען א מענש איז אַרונטער געפאלען, אָדער עפּעס איז איהם געפאלען אין קאָפּ אָדער אין א גליעד, און דאס האט פעראורזאכט א געוועהנליכע וואונד מיט א גרויסער אויפריהרונג פון דיא נערווען, דאַן טרעטעט זעהר לייכט איין אָהנמאכט.

אין אזא פאל, זאָל מען, פאר אַלעמען, לאָזען דעם פאציענט ער זאָל געניעסען אזוי פיעל פרייע לופט וויא נאָר מעגליך ; עפענען דיא קליידער וואס דריקען צוזאמען דיא פלעטצער פון בויך, הארץ, ברוסט און האלז, און דאן ענטוועדער בעשפריטצען מיט אַביסעל קאַלטעס וואסער דאס געזיכט, אָדער געבען אַביסעל וואסער צווישען דיא ליפּען אין מויל.

עס איז אויך גוט בראַנפען מיט וואסער (א טהעע־לעפעל בראַנפען אויסגעמישט מיט א זופּ־לעפעל וואסער, ווידערהאָלען יעדע אייניגע מינוטען) ; אָדער אראָמאטישען ספּירט פון אמאָניא (20 טראָפּען אין א זופּ־לעפעל וואסער) ווידערהאָלען אַלע פּאאר מינוטען.

א לייכטע רייבונג בייא דיא הענד, אייניגע טראָפּען קאָלאָן־וואסער אויף א טיכעל צו דער נאָז ; ווען דאס וועטער איז הייס, איז זעהר גוט אָבצופאָכען מיט א פאַלם־בלאט פעכער ; ווארעמע פלאנעלען צו דיא פיס און צום בויך — דאס אַלעס פעראורזאכט וואס דער פאציענט קומט צו זיך, און ווען א דאָקטאָר ערשיינט אפילו אביסעל צו שפּעט, איז אויך קיין אונגליק ניט

ווען קיין דאָקטאָר קומט אָבער ניט, דאַן זאָל מען שאַפען א טראַנ־בעטעל, ארויף לייגען דעם פּאַציענט און איהם לאַנגזאַם און פאָרזיכטיג אריין ברענגען אין א רוהיגען פּלאַטץ.

ווען דיא פערלעטצונג איז שווער און אָנגעריהרט אזעלכע טהיילען וואס זיינען נוגע דאס לעבען, דאַן מוז מען אונבעדינגט האבען א גוטען דאָקטאָר, ער זאָל אָנווענדען דיא נעטהיגע מיטלען. און ווען דיא פערלעטצונג איז א לייכטע, דאַן איז פריהער נויטהווענדיג צו בערוהיגען דיא נערווען פון דעם פּאַציענט, און וועגען דער ווייטערער הילפע וועלען מיר שפּעטער רעדען.

2.

ע ר ש ט י ק ע ן.

אונטער דעם געוועהנליכען וואָרט ערשטיקען, פערשטעהען מיר, דאס דיא לונגען האבען אויפגעהערט איינצואטהמען דיא ריינע לופט וואס גיבט לעבען. ווען דיעזער צושטאַנד האַלט אָן פיעל, דאַן טרעטעט איין דער טויט.

אָבער ערשטיקען קען האבען פיעלע אורזאַכען, און איינע צו דער אַנדערער איז ניט גלייך. מיר וועלען דאָ אָנגעבען דיא הויפּט ערשטיקונגען:

1) ערשטיקען דורך דערטרינקען, דאס הייסט, ווען וואַסער האט פערשטעלט דעם פרייען איינגאַנג צו דיא לונגען,

2) ערשטיקען דורך מעכאַנישע אורזאַכע, וויא דורך דערוואָרגען, הייגגען און נעגענשטענדע וואס האבען זיך אָבגעשטעלט אין דער לופט־רעהר און לאָזען ניט צו קומען קיין לופט;

3) ערשטיקען דורך איינאטהמען פון גאַזען, וויא טשאַד וואס קומט פון קוילען־גאַז אָדער האָלץ־גאַז;

4) ערשטיקען דורך דער medulla oblongata (א וויכטיגעס טהייל פון געהירן וואס קומט אויס ביים רוקען־מארך און ווערט אָנגערופען נעהירן.) דיעזע ערשטיקונג קומט דורך א בלוט־פערגיפטונג פעראורזאַכט פון געוויסע גיפטען.

3.

ד ע ר ט ר י נ ק ע ן.

ווען מיר זאָגען דערטרינקען, פערשטעהען מיר נאַטירליך דאַרונטער, ניט נאָר דורך וואַסער, זאָנדערן דורך פערשיעדענע פליסיגע זאַכען; מען קען אויך

דערטרונקען ווערען אין מילך. אָבער, וויא געוועהנליך, קומט מייסטענטהיילס פאַר דאס דערטרינקען ווערען אין וואסער.

ווען מען ערפאהרט, אז א מענש איז דערטרונקען געוואָרען, איז, פאר אלעמען, נעטהיג דעם מענשען ארויס צו נעהמען אזוי שנעל וויא מעגליך פון וואסער. די ערשטע ארבייט זאָל זיין, אריין צו לייגען א פינגער אין מויל פון דעם דערטרונקענעם און זעהען ארויס דריקען זיין צונג.

וועהרענד מען טהוט דאס, זאָל דער פאַציענט ליעגען מיט דעם מויל אַרונטער. דאס אַרונטער דריקען פון דער צונג, פעראורזאכט א גוטע עפנונג פון דעם מויל, פון וואַנען עס קען אַרויס קומען דאס וואסער און אַנדערע זאכען וואס האבען זיך אָנגעקליעבען אין דער לופט־רעהר, וועלכע האבען פערשטאָפּט דעם צוטריט צו די לונגען.

די מנהגים פון אַלטע צייטען, צו קייקלען דעם פאַציענט איבער פעסער אָדער איהם האַלטען כסדר מיט'ן קאָפּ אַרונטער, האבען יעטצט אויפגעהערט, ווייל דאמאלס האט מען געמיינט, אז דאדורך לעדיגט מען אויס די לונגען פון וואסער, און יעטצט ווייס מען שוין, אז קיין וואסער געהט גאר ניט אריין אין די לונגען.

דאס זאָל מען טהון, וועהרענד מען טראָגט אריין דעם מענשען אין א הויז. ווען מען איז שוין אָנגעקומען אין הויז, זאָל מען זאָפאָרט אויסציהען די קליידער פון דעם פאַציענט, און ווען ער האט ניט געהאט קיין קליידער, זאָל מען אָנגרייטען אנדערע קליידער, טרוקען אוןווארעם. דאַן זאָל מען דעם פאַציענט גלייך אריין לייגען אין א ווארעמעס בעט, מיט דעם קאָפּ, האלז און שולטערן, אביסעל העכער וויא די איבריגע טהיילען קערפּער. עס איז זעהר נויטהוועדיג איהם צו רייבען מיט טרוקענע הענד די פערשיעדענע טהיילען פון קערפער, דאמיט צו שטעלען דאס בלוט אין א צירקולאציאָן. מען זאָל אויך צו לייגען דערווארעמטע פלאַנעלען צום גאַנצען קערפער.

יעטצט פאַנגט אָן די ארבייט פון געבען דעם פאַציענט די מעגליכקייט ער זאָל צוריק קריעגען זיין אטהעם. א שטאַרקער מענש זאָל זיך שטעלען צוקאָפּענס פון דעם פאַציענט און אָננעהמען זיינע ביידע הענד, וועלכער זאָל אויסציהען ביז איבער זיין קאָפּ; דאַן איינבייגען די הענד בייא די עלענבויגענס און זייא אזוי צונויפלייגען, עלענבויגען צו עלענבויגען און מיט זייא גרייבען צום בויך. דאַן ווידער אויסאנאנדער נעהמען די הענד און זייא נאָך אמאל נעהמען איבער דעם קאָפּ,

דיעזע בעוועגונגען פעראורזאכען וואס דיא לונגען פאנגען אן זיך אנצובלאזען און עכיפפאנגען לופט. זא שנעל וויא דיא לופט ווערט עמפפאנגען און דאס בלוט לויפט ווידער מיט לעבען דורך דיא אדערן, קעהרט צוריק דיא גאנצע טהעטיגקייט פון א לעבעדיגען קערפער.

א צווייטע מעטהאדע איז פערהאנדען, אוועק צו לייגען דעם פאציענט מיט׳ן געזיכט ארונטער און לייכט צודריקען זיין רוקען; דאן איהם ווידער לייגען אויף א זייט, און דאסזעלבע ווידערהאלען 16 מאל אין א מינוט.

אירגענד פון דיעזע צוויא מעטהאדען, איז גוט אנצוווענדען; דיא ערצטע ציהען פאר דיא ערשטע מעטהאדע. מען זאל אבער ניט ענטמוטהיגט ווערען און אויפגעבען דיא ארבייט ווען מען זעהט ניט אזוי שנעל צוריק קעהרען לעבען. מען מוז פראבירען דיעזע ארבייט, ווענינגסטענס אויף א פאאר שטונדען.

וויא געוועהנליך, ווערט בעהויפטעט, אז א מענש, ווען ער איז געלעגען פון 5 ביז 6 מינוטען אין וואסער, האט ער נאך א געלעגענהייט צוריק צו קעהרען צום לעבען; עס האט אבער פאסירט, וואס מענשען, וועלכע זיינען געלעגען 20 מינוטען אין וואסער, האבען, אונטער דיא גענאנטע מעטהאדען, צוריק געקעהרט צום לעבען. עס איז אלזא ניט מעהר וויא רעכט, צו ארבייטען אפילו אביסעל מעהר איבער דעם פאציענט און ניט פערלירען דעם מוטה. יעדענפאלס, ווען ער איז שוין טויט, וועט איהם נאר ניט שאדען, און ווען ער האט נאך אין זיך לעבען, דאן קען מען איהם רעטען.

ווען מען בעמערקט, אז זיין לעבען פאנגט אן צוריק צו קעהרען, זאל מען דעם פאציענט געבען איינינע טראפפען קאניאק אין אביסעל וואסער, אום איהם צו שטארקען פון דער גרויסער נערוון־פערמאטערונג וואס ער האט געליטען.

4.

הייננען.

בייא הייננען ווערט מען דערשטיקט, דאדורך וואס דיא לופט־רעהר איז צוזאמענגעדריקט געווארען פון דרויסען; עס איז דערזעלבער פאל אויף מיט דערטרינקען.

ווען מען טרעפט א מענשען הייננען, זאל מען ניט אנפאנגען צו רופען אום הילפע, כל־זמן מען קען אליין עפעס טהון. דיא שנעלסטע הילפע איז נעטהיג. פאר אלעמען זאל מען אנכאפען דעם קערפער מיט איין האנד און איהם אונטערהייבען,

דאמיט דיא צוזאמענדריקונג פון דער לופט־רעהר זאָל זאָפאָרט אויפהערען. דאַן זאָל מען מיט דער צווייטער האַנד איבערשניידען דעם שטריק, און אכטונג געבען דער קערפער זאָל ניט פאלען, זאָנסט קען דיעזער פאלען אליין אויך טויטען

דער נעכסטער שריט איז צו בעפרייען דעם האלז און אלעס ארום האלז; אריין לאָזען פרישע לופט אין צימער, און, גראדע וויא בייא א דערטרונקענעם, זעהן זאָפאָרט ארונטער דריקען דיא צונג, דאמיט דער פלאטץ צו דער לופט־רעהר זאָל פרייא ווערען. ווען עס איז דאָ עפעס שליים אין גאָרגעל, זאָל דאס אויסגערייניגט ווערען מיט א פינגער.

דער קערפער זאָל דאַן אוועק געלייגט ווערען פונקט וויא אזעלכער וואס מען האט ארויס געצויגען פון וואסער.

נאכדעם וויא מען האט אויסגעצויגען דיא קליידער און דער קערפער איז נאך אלץווארעם, זאָל מען גוט שפריטצען מיט קאלטעם וואסער אויף'ן פנים, קאָפּ, האלז און ברוסט. אום דיעזע ארבייט גוט צו מאכען, זאָל יעמאַנד, מיט א כלי וואסער, שטעהען דערוויטערט פון דעם פאציענט אויף א זעקס פוס, און שליידערן דאס וואסער פון וויטען עס זאָל אָנקומען מיט א גרויסער מאכט.

ווען מען האט זיך בעניטצט היבשע עטליכע מינוטען מיט דעם וואסער און מען זעהט, אז דער קערפער ווערט קאלט, זאָל מען זאָפאָרט גוט בעווישען דעם פאציענט מיט א פאאר טרוקענע האנד־טיכער.

ווען לעבען האט נאך ניט צוריק געקעהרט, זאָל מען טהון דאסזעלבע וויא בייא א דערטרונקענעם, אום דער אטהעם זאָל נאך אמאל אנפאנגען צו אר־ביימען.*)

---

*) דורך צווייא זאכען פערלירען פיעלע מענשען דאס לעבען בייא הייננען · ערשטענס זיינען פערהאנדען דומע מענשען וואס גלויבען, אז אָבשניידען א גע־האנגענעם איז א שלעכטער סמן; דיא וואהרהייט איז אָבער, אז צו לאָזען הייננען אזעלכען וואס מען קען נאך רעטען, איז גלייך וויא מען איז א מיט־מערדער. דיא צווייטע אורזאכע איז, וואס פיעלע גלויבען, אז מען מוז פריהער ווארטען ביז דיא פּאָליצייא ערשיינט; אין דיא פעראייניגטע־שטאאטען וועניגסטענס, עקזיסטירט ניט אזא געזעטץ. יעדער בירגער איז בערעכטיגט צו רעטען דאס לעבען פון זיין מיט־מענשען, און קיין געריכט־הויז קען זיך אויסשפרעכען דאגעגען.

ב. ס.

5.

ערשטיקונג פון קוילען-זויערע גאַז.

אין האלז, האבען מיר צוויערלייא לעבער, דורך איין לאַך נעהמט אריין דאס עסען, און דורך דעם צווייטען נעהמט אריין דיא לופט אין דיא לונגען. דיעזעס צווייטע לאַך, רופט מען אמאל אויך, אונטער דעם פאָלק, דיא „לינקע־כלי״. דיא מינדעסטע זאך וואס עס קומט אריין אהין, וואס בעלאַנגט ניט צו דיא לונגען, פעראורזאכט זאָפאָרט א הוסטען.

דיא געוועהנליכע לופט, האט אין זיך אויך קוילען־זויערע, אָבער דער פּראָ־צענט קוילען־זויערע איז דאָרט אקוראט אויף אזוי פיעל, ער זאָל ברענגען נוטצען דיא לונגען. אין קוילען־מיענעס, אין טיעפע גריבער, און אין קעללערס אָדער ברונעס וואס זיינען געשטאַנען לאַנג פערמאכט, איז דיא קוילען־זויערע זעהר פיעל, און ווען דער מענש אטהעמט אין אזא לופט, פערשטאָפּט עס זיין לופט־רעהר און ער־שטיקונג פאָלגט.

דאס בעסטע מיטעל, אָבצופּראָבירען אזא פּלאַטץ איידער מען נעהמט אהין ארונטער, איז, דאָרט אָנצוצינדען א ליכט, און ווען דאס ליכט וויל ניט ברענען, דאן ווייס מען, אז דיא קוילען־זויערע איז דאָרט צו פיעל און מען דאַרף ניט וואגען אהין אריין צו געהען.

וויא געוועהנליך, ווען א מענש בלייבט אָהנמעכטיג פון קוילען־זויערע, זאָל מען איהם זאָפאָרט פון דאָרט ארויס נעהמען. דער וואס נעהמט אָבער נאך איהם, זאָל זיך צו דעקען זיין געזיכט מיט א גרויסער זאך, וואו עס איז דאָ ריינע לופט, דאמיט ער זאָל אויך ניט פאלען אָהנמעכטיג.

דיא ארבייט דעם אָהנמעכטיגען צוריק צו ברענגען צום לעבען, איז גראדע דיעזעלבע וויא בייא הייגען אָדער דערווערגען.

6.

האָלץ־קוילען גאַז (טשאַד.)

געוויסע שעדליכע גאזען געהען ארויס צור צייט וואס האָלץ־קוילען ברענען, און ווען דיעזע ווערען איינגעאטהעמט א היבשע צייט, קען דאן זיין א טרויעריגער רעזולטאט. מען פאלט גראדע אזוי אָהנמעכטיג וויא פון קוילען־זויערע גאז און

מען קען אויך אזוי דערשיקט ווערען. דיא בעהאנדלונג איז דיעזעלבע וויא פריהער.

7.

שטיין-קוילען גאז.

דיא מאָדערנע וויסענשאפט האט אריין געבראכט שטיין-קוילען-גאז, אָדער לופט-גאז וויא מען רופט עס אין מאנכע פלעטצער. דיא בעהאנדלונג פון אזא ערשטיקונג, איז אויך דיעזעלבע וויא פון אנדערע גאזען*.)

8.

נעגענשטענדע אין האלז.

פיעלע מענשען זיינען דערשטיקט געוואָרען מיט א שטיקעל ברויט אָדער א שטיקל פלייש וואס איז געבליעבען שטעהען אין האלז. ווען אזא זאך פאסירט, זאל מען אימער זעהען זאָפאָרט ארונטער שטופען דאס ברויט אָדער פלייש מיט א פינגער. ווען דאס וויל אָבער ניט געהען, זאל מען נעהמען א האאר נאָדעל, איינ-בייגען בייא איין עק וויא א האָקען, פאָרזיכטיג אריין שטעקען אין האלז און ארויס ציהען דעם נעגענשטאנד.

ווען א ביין פון פלייש אָדער פון פיש, האט זיך איינגעגראָבען אין פלייש פון האלז און לאָזט זיך ניט ריהרען, דאן בענעטהיגט מען שוין אינסטרומענטען דאפיר. א צווענגעלע אין דיא הענד פון אירגענד א פאָרזיכטיגען פריוואט מענשען, קען דעם

---

*) אין אמעריקא, איבערהויפט, הערט מען זעהר אָפט פון לופט-גאז ער-שטיקונג, ווייל כמעט בייא יעדען איינעם אין הויז געפינט זיך לופט-גאז צו בע-לייכטען און אויך בעהייצען זיין וואָהנונג. פיעלע מאל פאָלגט אזא ערשטיקונג דורך נאכלעסינקייט אָדער אונוויסענהייט. מען איז אמאל נאכלעסיג און מען לאָזט אָפען דעם גאז-ברענער, אָדער מען ווייס ניט, און אנשטאט איינצודרעהען, „בלאָזט" מען אויס דעם פלאם. צו אזא ערשטיקונג איז פאר אלעמען גוט צו עפענען זאָפאָרט אלע פענסטער און אריין לאָזען אזוי פיעל פרישע לופט וויא נאר מעגליך.

ב. ס.

גענענשטאַנד ארויס ציהען. אמבעסטען איז אָבער, ווען אין ארצט איז נאָהענט, מען זאָל איהם רופען צו הילפע.

9.

זוננענשטיך.

וויא געוועהנליך רעכענט מען, אז זוננענשטיך מוז קומען דערפון, וואס דיא זוננענשטראַהלען שלאָגען דירעקט אויף א מענשען'ס קאָפּ און פעראורזאַכט אָהנ־מאַכט. אָבער דאס איז ניט וואהר. א מענש קען ווערען אָהנמעכטיג פון היטץ, ווען ער איז אפילו ניט געווען אין דרויסען זייט איינינע טעג און איז גאר ניט גע־קומען אין בעריהרונג מיט זוננענשטראַהלען.

גאנץ געוועהנליכע ערמיעדונג פון צופיעל ארבייטען אין א דערהיטצטע לופט, קען פעראורזאכען דעם זאָגענאנטען זוננענשטיך. נאך מעהר, עס איז בעוויעזען געוואָרען סטאַטיסטיש, אז מענשען פאלען מעהר פון היטץ אין פערמאַכטע פאַבריקען, וויא אויף דער אָפענער שטראַסע. ארבייטער אין צוקער־פאַבריקען און וואַש־אַנשטאַלטען, קענען אפילו אין א כמארנע טאָג אויך פאלען פון היטץ.

צו זוננענשטיך זיינען מייסטענטהיילס גענייגט דיעזע מענשען וואס טרינקען גייסטיגע געטרענקע און געפינען זיך אין שלעכט־געלופטערטע צימערן.

דיא סימפּטאָמען אָדער צייכענס פון דיעזען אנפאַל, זיינען פאָלגענדע: מען שפּירט פריהער קאָפּ־שמערצען, טומעל און א פעראיררונג פון געדאנקען. מאַנכע שפּירען זיך זעהר נערוועז, א קרעמפּפען אין בויך און א שווערקייט אין אטהמען. דיעזע סימפּטאָמען שטארקען זיך ביז מען בלייבט אָהנמעכטיג. ביי מאנכע קומט אויך פריהער א געוואַלטיגע אויפרעגונג און ווילדקייט וויא אין משוגעת.

דיא הויט פון קערפּער ווערט זעהר הייס; אמאל איז זיא טרוקען און אמאל בעדעקט מיט א גרויסען שוויים. דאס הארץ קלאַפּט זעהר שטארק, דער אטהעם איז שנעל און קורץ, און דאס געזיכט קריעגט א בלויע פּאַרב. אין מאנכע פעללע ריהרט ניט דער פּאַציענט מיט קיין גליעד אָדער מוסקעל, ביז דער טויט טרעטעט איין.

אלע סימפּטאָמען צייגען, אז דיא לונגען קענען ניט אַ־יין קריעגען קיין פרישע לופט, און מיר שליעסען דערפון, אז דער טויט קומט גראָדע וויא ביי דערטרינקען אָדער ערשטיקען.

בעהאנדלונג: ווען יעמאנד פיהלט אזוי אָהנמעכטיג, זאָל מען איהם זאָפאָרט אוועק טראגען אויף א קיהלען פלאטץ; עס מעג זיין אין א גרויסעם לופטיגעם צימער, אין דעם שאטען פון א וואנט, און אמבעסטען איז עס, איהם אוועק צו לייגען אויף א שטיין־געפלאסטערטען באָדען וואו דיא ערד גיבט מעהר קיהלקייט. אין דערזעלבער צייט זאָל מען אויפפאסען, ער זאָל קענען געניעסען אזוי פיעל פרייע לופט וויא נאָר מעגליך, און יעדע איבריגע פערזאָן, זאָל אוועק גע־טריעבען ווערען. דאן זאָל מען דעם ליידענדען אויסציהען אין גאנצען נאקעט, און אוועק לייגען גראדע וויא מען טהוט מיט א דערטרונקענעם, — דער קאָפּ און שולטער אביסעל העבער וויא דער איבריגער טהייל קערפּער. נאכדעם זאָל מען שפּריטצען קאַלטעס וואסער אויף זיין גאנצען קערפּער, אָבער, איבערהויפּט אויף זיין ברוסט און קאָפּ. וועהרענד מען בעשעפטיגט זיך דערמיט, זאָל יעמאנד איילען און ברענגען א היבשע פּאָרציאָן אייז.

א גרויסעם שטיק אייז זאָל אריין געלייגט ווערען אין א האנדטוך און אזוי זאָל מען דאס אייז, מיט עפּעס צוקלאפּען אויף קליינע שטיקלעך אין האנדטוך, דאן זאָל מען דאס אייז אריין לייגען אין א עמער וואסער או: ביסלעך־ווייז שפּריצען אויף דעם פּאציענט, און אימער אכטונג געבען אז דיא ברוסט און דער קאָפּ זאָלען האבען דעם גרעסטען טהייל.

וועהרענד מען טהוט דיעזע ארבייט, זאָל א דריטע אָדער פיערטע פערזאָן צוקלאפּען אייז, אריין לייגען אין א האנדטוך און דערמיט רייבען דעם גאנצען קערפּער און איבערהויפּט דעם קאָפּ.

ווען מען בעמערקט, אז נאך דיעזע אלע ארבייטען, איז דיא שטארקע היטץ פון קערפּער פערשוואונדען, זאָל מען דעם פּאציענט אוועק לייגען אויף א טרוקענעם פּלאטץ, אָבוואשען זיין קערפּער און צודעקען מיט א ווייסען און דינעם לייגטוך. ווען דיא היטץ קעהרט נאך אמאל צוריק, זאָל מען ווידערהאָלען וואס מען האט פריהער געטהאָן.

נאכדעם זאָל מען באלד אנפאנגען דיעזעלבע ארבייט וויא בייא איין ער־טרונקענעם אָדער דערשטיקטען, אום דער אטהעם זאָל צוריק קעהרען.

מעדיצינען אין דיעזער קראנקהייט, קענען זעהר ווייניג נוטצען ברענגען. א שטערקערונג איז אונטערדעסען נעטהיג; אָבער, מען זאָל אויפפאסען, ניט צו געבען דעם פּאציענט בראנפען אָדער אירגענד וועלכע אנדערע גייסטיגע משקה וואס ענטהאלטעט אלקאָהאָל· דאס איינציגע שטערקונג מיטעל זאָל זיין אראָמאטיק

ספירט פון אמאניא*); צו 15 טראָפּען אין א עס־לעפעל מיט וואסער, זאָל איינ־געגעבען ווערען אלע 5 אָדער 6 מינוטען פון 3 ביז 4 מאל.

פערהיטונג: וועהרענד הייסע צייטען, זאָל מען זיך אויסהיטען פון אירגענד א זאַלץ־משקה אָדער אלקאָהאָל. דאס אלעס ווירקט אויף דעם בלוט פון קערפּער עס זאָל שנעלער ארבייטען און לויפען, און עס פערגרעסערט אלזאָ וואס דיא אויסענוועניגסטע היטץ קען מעהר שולד זיין. א קאַלטער טרונק־וואסער איז ניט שלעכט אין א ווארעמעס וועטער, אָבער 2 אָדער 3 גלעזער, זיינען שוין שעדליך. איבערהויפּט זאָל מען ניט טרינקען קיין וואסער וואס האט דאס אייז אינוועניג, זאָנדערן וואסער וואס איז געקיהלט געוואָרען נעבען אייז. דיא פערשיעדענע סאָדעס זאָלען אויסגעמידען ווערען, און בלויז אביסעל לימענע־זאַפט מיט וואסער איז פּאָרצוציהען.

אין דיא הייסע מאָנאטען, זאָל מען זעהען אויסמיידען ענגע און וואָלענע קליידער. דער קאָפּ איבערהויפּט, זאָל גוט בעשיטצט זיין. א שטרוי־הויט מיט אָפּענע זייטען אָדער לעכער, דורך וועלכען דיא לופט זאָל קענען אריין, איז זעהר גוט. טונקלע קלײדער, ציהען צו היטץ, ווייסע אָדער ליכטיגע קליידער, שלאָגען אָב דיא היטץ.

אונטערדעסען זאָל מען אויפּפּאסען, ווען נאך דיעזע אלע פּאָרזיכטיגקייטען בעמערקט מען דאך דיא סימפּטאָמען פון זונען־שטיך קומען, זאָל מען זאָפאָרט אוועק לייגען דיא ארבייט אָדער אויפהערען צו שפּאצירען אין דיא גאסען, און אויפזוכען א קיהלען און שאטיגען פּלאטץ. זונענשטיך, אויסער דער באלדיגער גע־פאהר, לאָזט דאס אויך צוריק זעהר אונאנגענעהמע פאָלגען.

10.

אונגליקען פון בליטץ.

ווען א מענש ווערט געטראָפען פון בליטץ, בלייבט ער מעהר אָדער ווייניגער אָהנמעכטיג, און דיעזער צושטאנד דויערט א לענגערע אָדער קירצערע צייט. עס

---

*) יעדער מענש קען דאס קויפען אין איין אפּאָטהעקע אונטער דעם נאָמען Aromatic spirit of America און דאס בייא זיך האבען צור צייט ווען מען בענעטהיגט עס. עס איז אויך גוט דאס צו האלטען אין א הויז, גוט פערשטעקט, און בייא אירגענד א פאלל, איז עס ערשטענס אונשעדליך אין א קליינער דאָזע, און צווייטענס זעהר שטערקענד.

זיינען פאַרגעקומען פעלע, דאָס אַ מענש, נאָכדעם וויא ער איז געטראָפען געוואָרען פון בליטץ, איז ער געבליעבען אַ גאַנצע שטונדע אָהנמעכטיג, אָהנע צו צייגען דעם מינדעסטען צייכען פון לעבען, און ערשט דאַן איז ער ווידער לעבעדיג געוואָרען.

נאָך דיעזען צופאַל, פּאַסירט עס אויך וואָס אַ גליעד ווערט געלעהמט, מען ווערט בלינד, טויב אָדער מען פערלירט דעם חוש־הריח און דעם חוש־הטעם.

דער ברען פון אַ בליטץ, זאָל אַקוראַט אַזוי בעהאַנדעלט ווערען וויא דער ברען פון אַריינענד אַ הייסער אָדער ברענענדע זאַך.

ווען טויט טרעט איין, דאַן איז דאָס פון געהירן־שלאַג אָדער נערווען־צער־שטערונג, פּעראורזאַכט דורך דער קראַפט פון עלעקטריציטעט.

ווען אַ מענש ווערט געטראָפען פון בליטץ און בלייבט אָהנמעכטיג, זאָל מען איהם זאָפאָרט אויסציהען נאַקעט און בעשפּריטצען מיט קאַלטעס וואַסער איבער דעם גאַנצען קערפּער, דאַן זאָל מען איהם גוט אָבטריקענען מיט האַנדטיכער, אריין לייגען אין אַ בעט, איינדעקען וואַרעם און פלעשלעך מיט וואַרעמעס וואַסער, אָדער אַנדערע וואַרעמע זאַכען, זאָלען צוגעלייגט ווערען צו זיין בויך.

דיעזעלבע מעטהאָדע וויא בייא ערשטיקען אָדער דערטרינקען זאָל אָנגעווענדעט ווערען פיר דער צירקולאַציאָן פון בלוט און פיר דעם צוריק קעהרען פון אָטהעם. מען זאָל דיא ארבייט ניט אויפגעבען אפילו ביז איבער אַ שטונדע, דען עס האָט פיעלע מאָל פּאַסירט וואָס מענשען זיינען געבליעבען אַזוי לאַנג גראָדע וויא טויט און ערשט דאַן ערוואַכט.

אַלס שטערקונג זאָל אָנגעווענדעט ווערען דער אַראָמאַטיק ספּירט פון אַמאָניאַ. צו 20 טראָפּען אין אַ עס־לעפעל וואַסער יעדע עטליכע מינוטען, אָדער אין אַ טהעע־לעפעל בראַנפען.

11.

צוזאַמענברעכען.

ווען אַ מענש בלייבט ליעגען האַלב־אָהנמעכטיג און וויים ניט וואָס עס טהוט זיך מיט איהם, הייסט עס, ער האָט צוזאַמענגעבראָכען. דאָס קומט מעהרערע מאָל פון אַ קלאַפּ אין בויך, אַ קלאַפּ אין הארצען, אין קאָפּ; פון אַ שרעקליכער בשורה, פון אַ גרויסער אויפרעגונג און עהנליכע אורזאַכען.

דער פאציענט, וויא געוועהנליך, בלייבט ליעגען פאלקאמען ענטקרעפטעט. א בלאסקייט ברייטעט זיך אויס איבער דעם גאנצען געזיכט, און דיא ליפען פערלירען זייערע רויטע פארב. דיא אויגען ווערען וואסערדיג, אדער אהן גלאנץ, און דיא עפעלעך וואו דיא אויגען זיינען, דרענגען זיך ארונטער אונטער דיא ברעמען. דיא נאז־לעכער ווערען צושפרייט. דיא הויט איז בעדעקט מיט א קאלטער קלעפעדיגער פייכקייט, און מעהרערע מאל קומען ארויס גרויסע טראפענס שוויס אויף׳ן שטערען. דיא טעמפעראטור פון דעם פאציענט איז קאלט און אמאל ציטערט ער אויף. דער גאנצער נערוועז־סיסטעם איז אין א ווילדען צושטאנד. דיא געדאנקען זיינען פערווירט, און אפטמאל טרעטעט איין אהנמאכט, סיידען מען וועקט אויף דעם ליידענדען. אין מאנכע פעלע ווערען דיעזע אלע סימפטאמען נאך בעגלייטעט מיט עקעל און ברעכען. אין געפעהרליכע פעללע, ערשיינט קיין עקעל און ברעכען. ווען שנעלע הילפע ווערט ניט געגעבען, קען דער טויט באלד איינטרעטען.

צו דיא פריהעריגע אורזאכען פון צוזאמענברעכען, געהערען אויך פערשיעדענע גיפטען פון טאבאק, קאפע, טהעע און אפיום. דאס צוזאמענברעכען קומט אויך אפט פאר בייא קינדער, ווען זייא ליידען פון פערברענען אויף א היבשען טהייל פון קערפער. אויסער דעם, איז בלוט־פערלוסט פון א וואונד איינע פון דיא הויפט־אורזאכען דערפון.

יונגע קינדער טראגען עס מעהרערע מאל ניט איבער; מיטעליעהריגע מענשען ערהאלען זיך שנעל, און אלטע, אבוואהל זייא האבען מעהר גערולד צו ליידען, בלייבט אבער צוריק א שוואכקייט וואס רואינירט זייער געזונדהייט.

ב ע ה א נ ד ל ו נ ג: דער פאציענט זאל אוועק געלייגט ווערען גראד אויף׳ן רוקען און דער קאפ זאל ניט העכער זיין פון דעם איבריגען טהייל קערפער, מעהר וויא א צאלל (אינטש.)

שטערקונגען זיינען נעטהיג. א טהעע־לעפעל בראנפען אדער איין אנדערער אלקאהאל, זאל געגעבען ווערען, אויסגעמישט מיט א טהעע־לעפעל וואסער, יעדע עטליכע מינוט. ווען דער פאציענט פערנעהמט ניט קיין בראנפען, זאל מען איהם געבען א גוטען קאניאק. דיעזע שטערקונגען זאלען געגעבען ווערען ביז 6 אדער 8 מאל. ווען דיא טעמפעראטור שטייגט, דאס הייסט, היטץ טרעטעט איין, און דאס הארץ קלאפט שטארקער, זאל מען אויפהערען צו געבען בראנפען.

מען מעג דאן פארטזעטצען צו געבען 20 טראפען ארמאטיק ספירט פון אמאניא, אין א טהעע־לעפעל וואסער 5 אדער 6 מאל.

ווארעמען דיא גליעדער איז זעהר נויטהווענדיג, און איבערהויפט דער בויך, ארום נאפעל. פלאנעלען איינגעטונקט אין הייסעם וואסער און דאן אויסגעדרעהט, זיינען זעהר גוט, און פלעשלעך מיט הייסעם וואסער זאלען רעגעלמעסיג צוגעלייגט ווערען צום בויך און צו דיא פיס.

ווען מען בעמערקט עקעל און ברעכען, זאל מען געבען דעם פאציענט שלינגען גאנצע שטיקלעך אייז.

אמאניא צום שמעקען, איז זעהר גוט און ברענגט אפטמאל גרויסע לינדערונג; קאלאן וואסער אויף א האנדטיכעל, איז גאנץ אנגענעהם פיר דעם פאציענט ווען מען לייגט איהם צו צו דיא נאז־לעכער.

12.

צוזאמענברעכען פון באדען און טרינקען קאלטעם וואסער.

אין הייסעם וועטער קומען פאר פיעלע טויטעס־פעלע, דורך באדען זיך אין קאלטעם וואסער אדער טרינקען קאלטעם וואסער, ווען דער קערפער איז שטארק דערהיטצט.

קאלטעם וואסער, אין הייסעם וועטער, איז זעהר גוט, אבער גראדע אזוי שעדליך, ווען מען טרינקט דאס זעהר שנעל אדער צופיעל. מען מוז דאס וואסער זופען לאנגזאם, און דאס פערהאלט וואס מען לעשט דעם דורשט פון אביסעל וואסער.

ווען אפילו צוזאמענברעכען אדער טויט טרעטעט ניט איין דערפון, מעג מען זיכער זיין, אז מייסטענטהיילס מאגען־ליידען, קומט פון דעם וואס מענשען האבען צו שנעל געטרונקען אין א דערהיטצטען צושטאנד.

ווען דער קערפער איז שטארק דערהיטצט, אדער ערמיעדעט, זאל מען אויס־מיידען א באד אין קאלטעם וואסער. א שוואם געטונקט אין קאלטעם וואסער און דערמיט זיך אברייבען דעם קערפער, גיבט א געזונדערע לינדערונג וויא א קאלטעם באד.

דיא בעהאנדלונג פון אזא צוזאמענברעכען איז דיעזעלבע וויא אין פריהערינען פאלל.

13.

אָהנמאַכט (חלשין.)

חלש'ן קומט מעהרערע מאל, וויא עס שיינט, אָהנע א געוויסע אורזאכע. דאס האט זעהר פיעל צו טהון מיט דער שוואכקייט פון דיא נערווען.

עס הערשט א שרעקליכע טבע אונטער דיא אונוויסענדע מענשען, וואס מען כאפט דעם ליידענדען, און מען רייסט פון איהם שטיקער, מיט דער אבזיכט צוריק צו ברענגען לעבען. דאס בעסטע איז אָבער, צו לאָזען דעם פאציענט אזוי רוהיג וויא נאָר מעגליך, און איהם געבען צו שמעקען שטארקע טראָפּען אָדער אירגענד איין אנדערע זאך, וואס קען ווירקען צום ערוואכען.

איינער פון דיא הויפּט־פעהלער איז, וואס מען כאפּט דיא אָנמעכטיגע פּערזאָן און מען זעטצט זיא אויף. ווען א מענש חלש'ט און בלייבט ליעגען אויף ערד, זאָל ער לאנגזאם אויפגעהויבען ווערען, און, וועהרענד דעם, זאָל מען גוט אכטונג געבען, אז דער קאָפּ זאָל אימער זיין ניעדריגער וויא דער איבריגער קערפּער. ביים אוועק לייגען אין א בעט, זאָל מען העכער אויסבעטען אונטער דעם קערפּער, דאמיט דער קאָפּ זאָל נאכהייגנען ניעדריגער. ווען א מענש חלש'ט, און בלייבט ליעגען אָדער זיטצען אויף א ביינקעל, זאָל מען איהם ניט אויפהייבען, זאָנדערן נעהמען צוזאמען מיט דעם ביינקעל און איהם אויסביינגען מיט'ן קאָפּ ארונטער.

דא איינציגע און בעסטע מיטעל דעם ליידענדען צו ערוואכען, איז נאָר ארונטער צו בייגען דעם קאָפּ ניעדריגער וויא דעם איבריגען טהייל קערפּער, און איהם, אין דערזעלבער צייט, געבען גענוג פלאטץ פיר פרייע לופט.

14.

פערבריהען און פערברענען.

זיך אָבבריהען און אָבברענען, מיט פייער אָדער מיט א קאָכעדיגער פליסיגקייט, קומט זעהר אָפט פאָר אונטער מענשען, און דורך אונוויסענהייט, האבען שוין פיעלע אונגליקליכע שרעקליך געליטען און פערלוירען זייער לעבען.

זעלבסטפערשטענדליך, אז דיא ערשטע פליכט איז, אויסצולעשען דאס פייער,

און דאן בעפרייען די פערברענטע אדער אבגעבריהטע פלעמצער, פון די קליידער וואס פערהאנדן זאבען אונאנגענעהמעס פיר דעם פאציענט.

ווען א שטיקעל מאטעריע פון די קליידער בלייבט צוגעקלעפט צו דער וואונד, זאל מען דאס ניט רייסען מיט געוואלט, זאנדערן לאנגזאם ארום שניידען מיט א שער און פארלויפיג אבלאזען דאס איבריגע פיר שפעטער.

ווען די קליידער צינדען זיך אן אויף יעמאנדען, לאמיר זאגען אויף א קינד, זאל מען זאפארט דאס קינד אוועק לייגען צו דער ערד און דארויף ארויף ווארפען בעט־געוואנט אדער קליידער אום צו דערשטיקען די פלאמען.

דאס געפעהרליכסטע אין אזא פאל איז, ווען דער פאציענט האט איינגע־אטהעמט אין האלז און די לונגען, די ברענענדע לופט. דאס אליין קען שוין פער־אורזאכען טויט אין א גאנץ קורצער צייט, און מען זאל זעהען וואס שנעלער זיך צו בעראטהען דאריבער מיט א געניטען ארצט.

ווען פון די וואונדען, איבערהויפט ביי א קינד, פאנגען אן צו צייגען סימפטאמען פון צוזאמענברעכען, זאל מען איינגעבען זאפארט איניגע טראפען. אראמאטיק ספירט פון אמאניא אין אביסעל וואסער, אדער געבען טרינקען אביסעל קאניאק.

בעהאנדלונג: ווען דער ברען איז א לייכטער, דאס הייסט, ער איז ניט צו בריים און האט ניט טיעף איינגעגראבען אין פלייש, איז דאס בעסטע מיטעל צו לייגען קאלטע אומשלעגע, אויף און אב, ביז דער שמערץ לאזט נאך. די קאלטע אומשלעגע ווירקען אויך זעהר שנעל. נאך דעם איז זעהר גוט צו נעהמען אומגעזאלצענעס שווייגען־פעט און דערמיט ארום לייגען די וואונד און פערבינדען. דאס געוועהנליכע פעט פון די פלייש־העקערס איז ניט גוט, ווייל עס איז ניט ריין. צו דיעזען צוועק זאל מען קויפען אליין א שטיק פרישעס פעט און דאס צערשמעלצען.

לייגזאמען אויל, איז זעהר גוט, אבער די וואהרהייט איז, אז מען קען ניט געפינען קיין גוטען און פרישען אין די אפאטהעקען. דאפיר אבער, איז קאלך־וואסער זעהר ניטצליך צו דיעזען צוועק.

מען בעדיענט זיך זעהר אפט מיט בוימוואל אדער וואטע אום דערמיט ארום צו בינדען די וואונד. אבער דאס איז זעהר אונפראקטיש, ווייל דאס פערקלעפט זיך אין דער וואונד און פערורזאכט נאכהער גרויסע שמערצען. דערפאר איז ראטהזאמער צו נעהמען א שטיק צווירן לייגוואנד, פון אירגענד איין אלטעס אבער

יינעם העמד אָדער א לייליעך, און אויף גאַנצע שטיקער ארויף ליינען דאס פעט און דערמיט פערבינדען גאַנץ לייכט, עס זאָל ניט דריקען.

ווען דער ברען אָדער בריה, איז א לייכטער, איז גאַנץ גענוג צו נעהמען א טיכעלע און דאַרויף ארויף ליינען דאס ווייסעל פון איין איי און פערבינדען דיא וואונד. דאס לינדערט דעם שמערץ און היילט שנעל.

וויא מען בריהט זיך נאָר אָב, איז זעהר גוט צו נעהמען דעם שוים פון זייף און זיך עטליכע מאָל דערמיט בעשמירען דעם שמערצענדען פלאַטץ.

דאס ערשטע און בעסטע מיטעל צו אירגענד א בריה אָדער ברען, איז אוּמ־שלענע מיט קאַלטעס וואַסער ביז עס פאַנגט אָן צו היילען, דאס ציהט ערשטענס ארויס דיא היטץ, און צווייטענס האַלט עס ריין דיא וואונד. ווען דער בריה אָדער ברען איז אָבער צו גרויס און צו טיעף, דאַן איז אונבעדינגט ערפאָרדערט איין אַרצט, ווייל דערצו מוזען געגעבען ווערען שטערקונג מיטלען און דער ארצט אליין קען וויסען וויא אזוי צו פערהיטען גרויסע געפאַהר.

זאָ, צום ביישפיעל, מוז ארויס פאַלען, פריהער אָדער שפעטער, דאס פער־ברענטע אָדער פערבריהטע שטיק פלייש, און דאַן בלייבט צוריק איין אָפענע און רויע וואונד וואס היילט זיך זעהר שווער. אין פיעלע פעלע האט עס פאַסירט וואס דיא וואונד האט זיך אום קיינעם פרייז ניט געוואָלט היילען, און מען האט געמוזט נעהמען דיא הויט פון א געזונדען מענשען און דערמיט פערדעקען דיא אָפענע וואונד פון דעם בריה אָדער ברען.

15.

צוזאַמענדריקונג און צוקלאַפונג.

צוזאַמענדריקען אָדער צוזאַמענקוועטשען א גליעד און צו קלאַפען עפעס אין קערפער, ברענגט ניט ארויס קיין בלוט צום זעהען. דאַגעגען אָבער, איז דאס בלוט שטאַרק געשטערט געוואָרען אין דער צירקולאַציאָן פון קערפער, און איבערהויפט, דאָרט וואו דיא צוזאַמענדריקונג אָדער קלאַפ איז געשעהען.

ביים דעם קלאַפ אָדער קוועטש, זיינען איבערגעריסען געוואָרען אָדערן אָדער מוסקעלן, און ווען דיא פערלעטצונג איז גרויס, דאַן מוז דאס גליעד אוועק פאַלען, אַלס אונניטצליך פיר דעם קערפער.

ביי א לייכטע פערלעטצונג, איז דער שמערץ גרעסער וויא ביי א גרויסער פערלעטצונג. דיא אורזאַכע דערפון איז, ווייל ביי א לייכטער פערלעטצונג

זיינען דיא נערוועןניט אזוי שטארק צורודערט געוואָרען, און דיא נערוועןשפּירען דאמאלס מעהר דעם שמערץ. בייא א גרויסער פערלעטצונג, זיינען דיא נערווען אזוי אָבגעשוואכט, אז זייא קענען זאָגאר ניט איבערגעבען דעם שמערץ. עס איז דאמאלם אזוי וויא א פערטויבונג פון דיא נערווען.

בייא א גרויסער פערלעטצונג ווידער, וויא צום בייספּיעל, דיא צערדריקונג פון א האנד אָדער א פוס, קען זעהר לייכט איינטרעטען דיא צוזאמענברעכונג פון דעם גאנצען קערפּער.

בעהאנדלונג: בייא א מילדער צוזאמענדריקונג פון א גליעד, ניבט קיין צוזאמענברעכען. ווען דאס זאָל אָבער יא זיין דער פאל, זאָל מען דעם פּאַציענט לייגען אויף זיין רוקען, דעם קאָפּ גְראד מיט דעם קערפּער, און עס זאָל פאָלגען דיא בעהאנדלונג וויא עס איז פריהער פאָרגעשריעבען בייא צוזאמענ־ברעכען.

דער נעכסטער שריט איז, צו זעהען פערהינדערן א גרויסע ענטצינדונג. צו דיעזען צוועק, זאָל צוקלאפּט ווערען אייז גאנץ דין, דאס אריין לייגען אין א האנד־טוך און צולייגען צו דעם פערוואונדעטען פּלאטץ און אויף ארום דעם. נאכדעם וויא דיעזע אייז־אומשלעגע זיינען צוגעלייגט געוואָרען א היבשע צייט, מעג מען אנ־פאנגען צו צולייגען האנדטיכער געטונקט אין אייז־קאלטעם וואסער, נאכדעם מען האט זייא אויסגעדריקט. דיעזע האנדטיכער זאָלען אלע 60 סעקונדען (1 מינוט) געוועקסעלט ווערען.

צולייגענדיג אייז אין קאלטע אומשלעגע, קען דערווייל האבען א ווירקונג איבער דעם איבריגען טהייל קערפּער, און פערקיהלען דעם פּאציענט, פון וועלכען א צווייטע קראנקהייט זאָל פעראורזאכט ווערען. דערפאר איז זעהר גוט אכטונג צו געבען, אז דער פּאציענט זאָל ליעגען אויף א טרוקענעם בעט און מען זאָל האלטען ווארעם און טרוקען דיא איבריגע טהיילען פון קערפּער.

אין מאנכע צוזאמענדריקונגען אָדער קלאפּ, ווערט אויף א וואונד און דאס בלוט לויפט ארויס. דיא קאלטע אומשלעגע אָבער, פערהינדערן דאס באלד און דאס בלוט בלייבט פערגליווערט. נאכדעם פאנגט באלד אָן דער פּלאטץ צו קריעגען א בלויע פארב, און ווען דיא פערלעטצונג איז שטארקער, קריעגט עס א שווארצע פארב. אין געוועהנליכע פעלע, דארף מען שפּעטער לאָזען דאס פערדאָרבענע בלוט, זאָל זיך אָברינען דורך דעם פערלעטצטען פּלאטץ און דאמיט פערשפּארען איין אייטערונג. נוטעס און געזונדעס בלוט קומט דאן צוריק אויף'ן אויסגעלעדיגטען

פלאַסטער אויף דיא היילונג איז שנעל. לייכטע איינרייבונגען ארום דער וואונד, מיטעלעך געטונקט אין אלקאָהאָל אָדער קאמפאר־זייף (Comphorated Soap Liniment) אָדער אנדערע געוועהנליכע מאסטשען, העלפען דער נאטור צו דער היילונג.

איין זעהר אָפטער פאל קומט פאָר א צעררייסטער אָדער צוקלאַפּטער פינגער. פאַר אלעמען איז נעטהיג, מען זאָל האלטען דאס צעררייסטע גליעד אין קאלטעס וואסער אזוי פיעל וויא נאָר מעגליך. דאן זאָל מען נעהמען א נאַסעס טיכעל, ארום וויקלען און אויף דעם ארויף לייגען איין אלטעס שטיקעל סאַטין אָדער זייד.

ווען דער שמערץ איז אָבער זעהר גרויס, דאן זאָל מען נעהמען לאָדאנום (Laudanum) אָדער ארניקא טינקטור (Tincture of Arnica) 25 טראָפּען פון דעם ערשטען אָדער פון דעם צווייטען מיטעל, ארויף גיסען אויף דעם פערוואונדעטען טהייל און דער שמערץ וועט אויפהערען.*)

בלויקייט און געשווילעכץ קען דאן צוריק בלייבען אויף עטליכע טעג. ווען עס געפינט זיך אָנגעזאַמעלטעס פערדאָרבענעס בלוט, זאָל מען דאס זעהען לאנגזאם בעפרייען דורך וואַרעמע בעדער און אנדערע מיטלען. דאן קען מען מיט קאמפאר־זייף העלפען אויסהיילען דיא וואונד.

16.

ביינער־בראָך און אויסלינקונג.

ווען א מענש פאלט און ברעכט זיך אוים א האנד אָדער א פוס, איז עס מעהר ניט וויא רעכט צו געהען העלפען אזא אונגליקליכען. מען דארף אָבער ניט פערגעסען, אז מיט דער הילפע פון איין אונוויסענדען קען מען נאך מעהר שאַדען וויא פערריכטען.

---

*) לאָדאנום און ארניקא טינקטור, זיינען ביידע גיפט. ווען מען נעהמט דאס איין, קען מען שטאַרבען. דאס איז גוט צו וויסען, אז דיעזע מיטלען זיינען נאָר זיך צו בענוטצען פיר אויסווערטיגע טהיילען פון קערפּער. דאן, זאָל מען ניט פערגעסען, אז דאס איז נאָר צו פערטרייבען דעם שמערץ, אָבער עס היילט ניט.

דיא ערשטע זאך איז, אוועק צו לייגען דעם פערונגליקטען אויף א רוהיגען פלאטץ און האלטען דאס פערוואונדעטע אדער צובראכענע גליעד רוהיג און געלאסען. דיא באבסקע רפואות און עצות פון „ערפאהרענע“ ניטצען דא גאנץ וועניג. עס זאל זאפארט געשיקט ווערען נאך איין ארצט, און דער שליח זאל דערווייל אויך זאגען דעם ארצט צו וועלכען צוועק ער ווערט גערופען, דאמיט ער זאל קענען מיטברענגען אלע נעטהיגע זאכען צו דיעזען צוועק.

ביי א ביינער־בראך וועט עס פיעל וועניגער שאדען ווען דער פערוואונדעטער ווערט געהאלטען רוהיג אויף א פלאטץ ביז דער דאקטאר קומט, וויא אז שכנים און אלטע באבעס זאלען דערווייל אומגעהען מיט דעם פערוואונדעטען גליעד. פון דעם שווערסטען ביינער־בראך קען א גוטער און געניטער ארצט וויעדער מאכען א גאנצעס גליעד, און פון דעם לייכטען ביינער-בראך, קען איין אונגעניטער מענש פעראורזאכען דער פעראונגליקטער זאל פערבלייבען א קאליקע אויף זיין גאנצעס לעבען.

אויסלינקונג איז, וויא געוועהנליך, ווען דיא ביינער ביי דעם שלאס וואוביידע האלטען זיך צוזאמען, זיינען צורוקט געווארען אדער אויסגעצויגען, זא דאס זייא ליעגען מעהר ניט אויף דעם פלאטץ וואו דיא נאטור האט זייא געשטעלט. פאר אלעמען איז נעטהיג רוה, און ווען דיא אויסלינקונג איז א לייכטע, דאן איז גאנץ גענוג ווען מען ציהט אויס דעם פוס אדער דיא האנד, דאמיט דער שלאס פון דיא ביינער זאל וויעדער קומען אין ארדנונג. עס פאסירט אבער מעהרערע מאל, וואס ביי דער אויסלינקונג זיינען צעריסען געווארען דיא בענדער וואס האלטען פעסט דיא גליעדער, און איין ערצטליכע בעהאנדלונג איז נעטהיג.

פערנאכלעסיגטע אויסלינקונגען האבען שוין מעהרערע מאל פעראורזאכט גרויסע אונגליקען פיר דעם ליידענדען, ווען א געשווילעכץ טרעטעט איין, דאן איז גוט צו צולייגען קאלטע אומשלעגע.

17.

וואונדען.

וואונדען קענען פערטהיילט ווערען אין פיער הויפט־טהיילען:

1) שניט־וואונדען, וואו א דירעקטער שניט איז געשעהען, אין וועלכען עס ווערט שוין אויך אריין גערעכענט ווען א טהייל פון קערפער ווערט, דורך אירגענד איין אינסטרומענט אבגעשניטען.

2) שטאָך־וואונדען, פעראורזאכט דורך א מעסער, נאָגעל אָדער איין אנדערער שארפער געגענשטאנד.

3) וואונדען פון צוזאמענדריקונג אָדער קלאפּ.

4) וואונדען וואס קומען פון א ריס אין לייב, אָפען לאָזענדיג דאס רויע פלייש.

5) פערגיפטעטע וואונדען.

אירגענד איינע פון דיעזע וואונדען קען זיין בעגלייטעט פון פיעל בלוט־רינען און גרויסע שמערצען.

מיר וועלען דאָ פריהער רעדען איבער דער בלוטענדע־וואונד. דאס הייסט פיעל אָב אויף וועלכער ארט דיא וואונד איז געשעהען. ווען איין אָדער איז איבער־געשניטען געוואָרען, דאן איז בלוטונג, זעלבסטפערשטענדליך שטארקער. ווען דיא וואונד איז אָבער געשעהען דורך א שטומפּיגען אינסטרומענט, איז דיא בלוטונג שוואכער. יעדע דירעקטע שניט־וואונד, איז אלזאָ פערבונדען מיט א גרויסער בלוטונג. זאָנסט זיינען כמעט אלע וואונדען פון איין נאטור.

א לייכטע וואונד, ווען זיא ווערט בעהאנדעלט מיט קאַלטע אומשלעגע, וועט באלד פערגליווערן דאס בלוט און דיא היילונג קומט שנעל. ווען דער שניט איז אָבער טיעף און גרויס, דאן איז נעטהיג צוזאמענצודריקען דיא אָפענע טהיילען פון דער וואונד, און דאס האלטען אזוי לאנג צוזאמען, ביז עס בילדעט זיך א בלוט־פערהערטונג.

ווען דאס האלט נאך אויך ניט צוריק דיא בלוטונג, דאן זאָל מען פערבינדען פעסט דעם העכערן טהייל פון דער וואונד און דיא וואונד זעלבסט, האלטען צוזאַ־מענגעפּרעסט מיט דער האנד א היבשע צייט. אין פאַל אויך דיעזעס מיטעל זאָל ניט ווירקען און דיא פערוואונדעטע פערזאָן איז א שוואכע, וואס דארף ניט פער־לירען פיעל בלוט, זאָל מען שיקען נאך איין ארצט און מען זאָל דערווייל צולייגען אייז־אומשלעגע צו דער וואונד.

עס ווערט געשאצט, דאס איין אכטעל געוויכט פון דעם מענשען׳ס קערפּער, בעשטעהט פון בלוט. ווען א מענש וועגט 144 פונט, וועט ער האבען פון 16 ביז 18 פונט בלוט. נאטירליך, ווען א העלפט פון דיעזען בלוט זאָל ארויס פון א מענשען׳ס קערפּער, דאן איז דאס זעהר געפעהרליך. אָבער, אונטערדעסען, דארף מען זיך ניט שטארק דערשרעקען ווען אביסעל בלוט איז אָבגעלאָפען. א פונט און צוויא פונט בלוט, איז ניט קיין געפעהרליכע זאך ווען א מענש פערלירט, אָבער דאך דארף מען אכטונג געבען עס זאָל ניט קומען צו קיין פערבלוטונג.

שמערץ בעגלייטעט פיעל אָדער וועניג יעדע וואונד. אָהנמאכט איז אלזאָ אויך זעהר לייכט עס זאָל קומען צו נערוועזע מענשען אָדער פול בלוט־פערלוסט. מאנכע נערוועזע מענשען חלש'ן בלויז דערפאַר וואס זייא ערבליקען זייער אייגענעס בלוט און דערשרעקען זיך.

דיא אָהנמעכטיגע פערזאָן זאָל געלייגט ווערען גראַד אויף א בעט, און אלעס וואס פערהינדערט דיא אטהמונג ביים האלז און ברוסט, זאָל געעפענט ווערען. פיר איין עלטערען מענשען זאָל געגעבען ווערען א טהעע־לעפעל קאָניאַק אין אביסעל וואסער, יעדע עטליכע מינוט, ביז ער ערוואַכט און דאס הערץ־קלאַפּען קעהרט צוריק. פיר איגגערע מענשען, איז דיא מאָס קאָניאַק קלענער. 20 טראָפּען אראָמאַטיק ספּירט פון אמאָניא אין א עס־לעפעל וואסער, איז זעהר גוט איינצוגעבען אלע 10 מינוטען, אָבער מען קען דאס ניט אימער האבען בייא דער האנד.

אָבער צופיעל פון דיעזער שטערקונג, קען אויך שעדליך זיין, ווייל דאס טרייבט דאס בלוט שנעל צו דער וואונד.

ווען אין דער וואונד געפינט זיך עפּעס וואס איז דאָרט צוריק געבליעבען וועהרענד דאס אונגליק איז געשעהען, זאָל מען דאס זעהן פאָרזיכטיג ארונטער נעהמען און אויסוואַשען דעם פלאַטץ פאָרקויפיג מיט געוועהנליכעס וואַסער.

יעטצט וועלען מיר רעדען פון איינצעלהייטען:

ש נ י ט ו ו א ו נ ד ע ן: נאכדעם וויא דער שטראָם בלוט האט אויפגעהערט צו געהען, זאָל מען זעהען גוט אויסוואַשען דיא וואונד מיט קארבאָל־וואסער און זיין פאָרבערייטעט מיט יאָדאָפאָרם.*) נאכדעם וויא דיא וואונד איז אויסגעוואַשען געוואָרען מיט דעם קארבאָל־וואסער, זאָל מען דאס לייכט בעשיטען מיט יאָדאָפאָרם און דאַן צוזאמען ציהען דעם שניט, עס זאָל אויסזעהען גראַדע וויא דיא צושניטענע טהיילען זיינען ווידער בעהעפט געוואָרען. גלייך נאכדעם זאָל מען ארויף קלעפּען

---

*) א וואונד קען פערגיפטעט ווערען פון קארבאָל־וואסער און פון יאָדאָפאָרם. דיעזע צוויא מיטלען, וועלכע זיינען בעשטימט צו פערהיטען א בלוט־פערגיפטונג, קען אליין פעראורזאכען גיפט, ווען מען גיסט ארויף צו פיעל אויף דער וואונד. אם זיכערסטען איז צו קויפען פערטיג געמאכטעס קארבאָל־וואסער אין דער אפּאָטהעקע און דערמיט גוט אויסוואַשען דיא וואונד, ביז מען זאָל זיך איבערצייגען, אז דער פלאַטץ איז שוין ריין. דאַן זאָל מען בעשיטען דיא וואונד מיט יאָדאָפאָרם פון אויבען, אָבער ניט צו פיעל. עס איז גאנץ גענוג ווען דער יאָדאָפאָרם פולווער בעדעקט אויבערפלעכליך דיא וואונד. — ל. זש.

פארוז פלאסטער (Porous Plaster). ווען די וואונד איז קליין, איז גאנץ געווענליך גענוג דארויף צו לייגען איין שטיקעל פלאסטער אין דער לענג אדער ברייט. אבער ווען די וואונד איז גרויס, זאל מען זיך בעזארגען מיט בעהעפטונגס־פלאסטער (Adhesive Plaster) און, מיט א שער, שניידען לאנגע און שמאלע שטרייפען, און דיעזע צוקלעפען אויף די פערשיעדענע טהיילען פון שנים. יעדעס שטיקל פון דיעזען פלאסטער, זאל אנגעווארמט ווערען ביים פייער, דאמיט עס זאל זיך פעסט האלטען אויף דער וואונד.

אין אזא פאל, בלייבען איבער אפענע פלעטצער, צווישען די שטרייפען פלאסטער, וועלכע זאלען בעשאטען ווערען מיט יאדאפארם. די וואונד זאל דאן פערבונדען ווערען מיט א צווירן טיכעל און דארויף מיט א גוטער באנדאזשע.

ווען די וואונד איז פריהער גוט אויסגעוואשען געווארען, דאן וועט זיך ניט זאמלען קיין מאטעריע. וויא פארזיכטיג מען זאל אבער זיין, פאסירט עס דאך, וואס מאטעריע קומט. דערפאר, זאל מען אויף׳ן צווייטען טאג פארזיכטיג אויפבינדען די וואונד. אין פאל דער שמערץ איז ניט גרויס און מען זעהט אויך קיין מאטעריע אדער בלוט רינען, זאל מען נאר לייכט אבוואשען די וואונד מיט ריינעס ווארעמעס וואסער און נאך אמאל בעשיטען מיט אביסעל יאדאפארם און ווידער פערבינדען וויא פריהער.

אין פאל אבער מאטעריע האט זיך יא געזאמעלט און דער פלאטץ ארום דער וואונד צייגט א רויטקייט פון ענטצינדונג, זאל דער פלאסטער לאנגזאם אבגעווייקט ווערען מיט ווארעמעס וואסער, דאן אויסוואשען גוט די וואונד מיט ווארעמעס וואסער און אויך מיט קארבאל־וואסער. דיעזעלבע אפעראציאן פון בע־העפטען די וואונד מיט פלאסטער זאל פאלגען.

ש ט א ך־ו ו א ו נ ד ע ן: א שטאך־וואונד איז מייסטענטהיילס פערבונדען מיט זעהר שלעכטע פאלגען, ווען מען ווייס ניט וויא אומצוגעהען דערבייא. די שטאך־וואונד, איבערהויפט ווען זיא איז טיעף, קען מען זיא ניט אזוי גוט רייניגען וויא איין אפענעם שנים. עס איז מעגליך, ערשטענס, עס זאל דארט צוריק בלייבען א שטיקעל האלץ, אייזען אדער ראסט (זשאווער.) אירגענד א פרעמדע זאך וואס בלייבט צוריק אין א וואונד, קען פערורזאכען בלוט־פערגיפטונג. מען מוז אלזא, פאר אלעמען, זעהען גוט בעווארענען, די וואונד זאל זיין ריין און איבער אויס־געוואשען.

אין מאנכע פעלע בענעטהיגט מען א דאקטאר, וואס זאל ענטווערער ארויס

ציהען מיט איין אינסטרומענט דעם צוריק געבליעבענעם געגענשטאַנד, אָדער בעסער אויסשניידען דיא וואונד, דאמיט זיא זאָל קענען גוט אויסגעוואשען ווערען.

ווען מען איז אָבער זיכער, אַז דיא וואונד איז ריין, איז גאַנץ גענוג דאס אויסצו־וואשען מיט קארבאָל־וואסער, בעשיטען מיט אביסעל יאָדאָפאָרם און פער־בינדען אז קיין לופט זאָל ניט צוקומען.

אין פאַל דער וואונד, און איבערהויפט פון א שטאָך, פעראורזאכט גרויסע שמערצען, דאן קען דער שמערץ געלינדערט ווערען מיט לאָדאנום אָדער ארניקא טינקטור. מען מוז אָבער וויסען, אַז בייא א שניט, זאָל מען אויסמיידען, וויא וויט מעגליך, דיעזע לעצטע צווייא מיטלען, ווייל זייא פעראורזאכען וואס דיא בעהעפטונג קען זיך ניט שנעל היילען. לאָדאנום און ארניקא טינקטור, זיינען נאָר צו שטילען דעם שמערץ.

בייא א שטאָך־וואונד, וויא קליין זיא זאָל זיין, מוז מען זעהר פאָרזיכטיג האנדלען, דען דיא מינדעסטע זאַך וואס פערבלייבט אין דער וואונד, קען פער־אורזאכען דיא קינבאקען־פערשליעסונג (Lock-Jaw) און דאס איז א קראנקהייט, פון וועלכער ווענינ מענשען זיינען נאָך געהיילט געוואָרען.

א וואונד, וועלכע איז גוט אויסגעוואשען און פאָרזיכטיג פערבונדען, דאַרף ניט פעראורזאכען קיין געשווילעכץ. אין פאַלל דיא געשווילעכץ קומט אָבער יא, דאן איז דיא וואונד ניט ריין.

א שטיקעל האָלץ אונטער א נאָגעל, דאכט זיך א קלייניגקייט, האט שוין בייא פיעלע מענשען געטריבט דאס לעבען, ווען מען האט עס ניט ארויס גענומען צו דער ריכטיגער צייט און דיא וואונד געעפענט זיא זאָל גוט אויסגעוואשען ווערען.

ק ל א פ־ו ו א ו נ ד ע ן און ר י י ס־ו ו א ו נ ד ע ן: פון א קלאפּ אָדער א ריס אין פלייש, איז דער שמערץ זעהר גרויס, אָבער דיא געפאהר איז קלענער. אונטערדעסען זאָל מען ניט פערנאכלעסיגען דיא געלעגענהייט גוט אויסצו־וואשען דיא וואונד, וויא מיר האבען פריהער געזאגט, גוט פערבינדען, און אום צו העלפען דיא היילונג, איז גוט אָנצושמירען מיט א ריינער פעדער אביסעל קופּפער סולפאַט (Sulphate of Copper) אָדער, וויא מען רופט עס, בלויער וויטריאָל, און דאס וועט העלפען צו דער היילונג.

מען זאָל ניעמאלס זוכען ארונטער צו רייסען, פאַר דער צייט, דאס שטיק אונניטצליכע און פערהארטעוועטעס פלייש וואס האט זיך דאָרט געבילדעט, נאָר מען זאָל אָבווארטען ביז דיא וואונד איז פאָלקאָמען צוגעהיילט.

פערגיפטעטע־וואונדען: ווען א מענש האט א קליינעם שניט אדער זאגאר נאר א קראץ אויף אירגענד א טהייל פון קערפער, און דיזער טהייל איז געקומען אין בעריהרונג מיט א גיפט, דאן פאלגט א פערגיפטעטע וואונד.

דאס פאסירט בייא מענשען וואס ארבייטען אין פאבריקען וואו מען בענוצט זיך מיט גיפטען פיר מעטאל; מיט פרויען וואס פודערן זיך דאס געזיכט און דיא הענד מיט פודער, וועלכער האט אין זיך גיפט, און מיט מענשען וואס געהען אום בייא אבשינדען קראנקע בהמות. עס טרעפט אויך זעהר אפט מיט ערצטע, וועלכע בעריהרען א לייכטע אפענע וואונד פון א פינגער, מיט דער מאַ־טעריע פון א קראנקען פאציענט.

דיזער גיפט דרינגט שנעל איין אין בלוט, ביז דער גאנצער קערפער ווערט פערגיפטעט, און א מארטערענדער טויט פאלגט.

ווען מען האט ענטדעקט בעצייטענס דיא פערגיפטונג, איז עס ראטהזאם צו נעהמען א שטיקעל אייזען דערהיטצט ביז רויט, און זאפארט, אהן רחמנות. אויסברענען דיא וואונד. ווער עס קען זיך דערצו ניט בעשליסען, זאל קויפען אין דער אפאטהעקע א שטיקעלע זילבער נאטרום (Nitrate of Silver) און דאס אריין דריקען אין דער וואונד.

איין אנדערע ארט פערגיפטעטע וואונדען, קומען פון דעם ביס פון גיפטיגע חיות אדער פליעגען, וויא פון שלאנגען און פערשידענע פליעגען.

דער שלאנגען־ביס, זאל אויך אויף׳ן פלאטץ אויסגעברענט ווערען און דאן זאל מען טרינקען א היבשע פארציע קאניאק. דאס לעמצטע מיטעל אליין, האט אין פיעלע פעלע געראטעוועט מענשען.

דער ביס פון פליעגען, אדער, וויא מען זאגט פון שפינען, איז, אין דער וואהרהייט געשפראכען, ניט קיין געפעהרליכער. ווען עס האט זיך יא געציינט אין מאנכע פעלע, אז מענשען זיינען פון אזא ביס געשטארבען, דאן קען מען ניט זאגען, אז דער ביס אליין איז שולדיג. דער פאציענט איז וואהרשיינליך ניט געוועזען אין גאנצען געזונד און זיין בלוט איז שוין געווען אונריין פון פריהער. דער ביס האט נאכהער צוזאמען געווירקט אויף׳ן בלוט און דאס אונגליק האט געפאלגט.

דאן שפיעלט אויך א גרויסע ראלע וואו דיא פליעג איז פריהער געוועזען, איידער זיא האט דעם ביס געגעבען. א פליעג האט געקענט זיין אויף א נבלה אדער גלאט אין א שמוטציגען פלאטץ, און ארונטער קומענדיג פון דארט, האט זיא מיטגעבראכט פערטיגען גיפט.

דער ביס פון קאמארעס (מאָסקיטאָס, צימצארעס), ביענען און אנדערע ניפטיגע פליענען, פעראורזאכט מעהרערע מאל גרויסען שמערץ און געשווילעכץ. א טראָפּען אראָמאטיק ספירט פון אמאָניא, פעראורזאכט זאָפאָרטיגע לינדערונג. אביסעל זאלץ, איינגעגעטצט אין וואסער און איינגעריבען אויף דער וואונד, איז אויך זעהר גוט. א שטיקעל רויע ציבעלע איינגעריבען אויף דער וואונד, ברענגט אויך באלדיגע לינדערונג.

אנמערקונג: אין נאָרד־אמעריקא און אין דיא קאלטע לענדער, האבען מיר זעהר וועניג שלאַנגען וואס זיינען ניפטיג. אין נאָרד־אמעריקא אָבער געפינט זיך דיא קלאפּער־שלאַנג, וועלכע איז זעהר געפעהרליך. א ביס פון דיעזער שלאַנג דאַרף קיין אויגענבליק פערנאכלעסיגט ווערען. דאס ערשטע און בעסטע מיטעל איז, אריין צו געהמען דעם פלאַטץ פון דער וואונד אין מויל און איהם אויסזויגען. עס מוז דאָ בעמערקט ווערען, אז דער שלאַנגען־גיפט, איז נאָר שעדליך אויף איין אָפענער וואונד, און מען קען גאנץ זיכער איהם זויגען מיט'ן מויל, אָהנע מען זאָל מורא האבען פאר פערגיפטונג. דער פלאַטץ זאָל אזוי לאנג געזויגען ווערען, ביז מען פער־שטעהט, אז מען האט ארויס געצויגען דעם גיפט.

דיא סימפּטאָמען פון דעם שלאַנגען־ביס זיינען, וואס דאס הארץ קלאפּט זעהר שוואך און דער דופק ווערט אויך לאנגזאם. דאס בעוויזט, אז מען בענעטהיגט שטערקערונג. קאָניאק און בראנפען זיינען זעהר ניטצליך צו דיעזען צוועק. מען זאָל געבען דעם פּאציענט צו טרינקען אלע ווײלע קאָניאק אָדער בראנפען ביז שיכרות טרעטעט איין. אזוי וויא דאס הארץ איז זעהר אָבגעשוועכט, איז אמבעסטען מען זאל לאָזען ליעגען דעם פּאציענט אויף'ן רוקען, וואו דאס הארץ איז אמווענינגסטען בע־אונרוהיגט. —

ב. ס.

18.

דער ביס.

שוין גיט רעכענענדיג דיא טהאטזאכע, אז פון דעם ביס זעלבסט קען ענטשטעהען א פערגיפטונג, דאַרף מען, פאר אלעמען, בעטראַכטען דעם ביס אלס א ריס־וואונד אָדער א קלאפּ־וואונד.

דאן זאָל מען זאָ שנעל וויא מעגליך וואשען דיא וואונד מיט א ריינער זייף און מיט קארבאָל־וואסער, און מען זאָל זעהען, אז יעדער בלוט־פּלעק אָדער בלוט־פערגליווערונג, זאָל גוט אוועק געוואשען ווערען. בייא א ביס זאָל מען ניט זוכען צו

פערמאכען דיא וואונד, זאנדערן צו לייגען קאלטע אומשלעגע מיט ריינעס וואסער.

ווען דער שמערץ איז גרויס, זאל מען דאס לינדערן מיט אביסעל לאָר דאנום.

19.

ביס פון א הונד.

דער ביס פון א הונד, אָדער פון אירגענד איין אנדערע חיה, איז מעהרערע מאל פערבונדען מיט גרויסער געפאהר. עס איז מעגליך, אז דער הונד איז געוועזען משוגע, און מיט דעם שוים פון זיין מויל, האט ער פערגיפטעט דיא וואונד. אין אזא פאל, קען זיך דיא פערגיפטונג אָברופען מיט 3 מאָנאט און אפילו מיט א יאָהר שפעטער, און דאן פאָלגט א פאָזיטיווער טויט פון הידראָפאָביא (וואססער־שייא.)

ווען יעמאנד איז געביסען געוואָרען פון א הונד, איז פאר אלעמען נעטהיג, גראדע וויא ביי א שלאנגען־ביס, זאָפארט גוט אויסצוזויגען דיא וואונד, דאן גוט וואשען מיט קארבאָל־וואסער און בעשיטען מיט יאָדאָפאָרם.

ווען מען איז איבערצייגט, אז דער הונד איז ניט געוועזען משוגע און עס איז א גאנץ געוועהנליכער ביס, איז דאס אויסזויגען פון דער וואונד, אָדער גוט אָבוואשען מיט קארבאָל־וואסער און בעשיטען מיט יאָדאָפאָרם, גאנץ גענוג.

דאס פערהיילען זיך פון דער וואונד, איז אבסאָלוט קיין צייכען, אז דער הונד איז ניט געוועזען משוגע. דיא וואונד, נאך דעם ביס פון א משוגענעם הונד, קען זיך זעהר לייכט פערהיילען, און דיא הידראָפאָביא זאָל זיך ערשט אָברופען גאנץ שפעט.

דערפאר, ווען מען צווייפעלט אויב דער הונד איז יא געוועזען משוגע אָדער ניט, אָדער ווען מען וויס פאָזיטיוו, אז דער הונד איז געוועזען משוגע, און אויך, ווען דיא וואונד איז צו גרויס, זאָל מען זיך זאָפארט בעראטהען מיט א גוטען ארצט. אין דיא גרויסע שטעדט פון אייראָפא און אמעריקא, געפינען זיך פאסטער אינסטיטוטען, וואו מען שפריטצט איין אונטער דער הויט און אין בלוט פון דעם פאציענט, דאס עקספערימענט פון דעם גרויסער פאריזער ארצט פאסטער, וועלכעס פערהיט נאכהער פון הידראָפאָביא. אזא געלעגענהייט זאָל מען קיינמאָל ניט פערזאמען, און זעהען פערהיטען עס זאָל ניט קומען צו הידראָפאָביא. אין דיא פאסטער־אינסטיטוטי

געפינען זיך שוין געניטע ערצטע וואס וויסען אויב דער ביס איז א געפעהרליכער אָדער ניט. אָבער מען דאַרף ניט פערגעסען, אז מען זאָל אין אזא אינסטיטוט ניט קומען צו שפּעט.*)

20.

זאַניטעצע.

א זאניטעצע אָדער וואורם־פינגער, מאכט זיך, וויא געוועהנליך אויף א פינגער, דורך א שטאָך ביים נאָגעל אָדער דורך א ריס פון א שטיקעל פלייש. דיא ערשטע סימפּטאָמען זיינען א לייכטע ענטצינדונג און געשווילעכץ.

וועהרענד דיא סימפּטאָמען האבען זיך נאָר געצייגט, קען מען דאס זאָפּאָ־ט פערהינדערן עס זאָל ניט ווייטער געהען, ווען מען לייגט אריין דעם פינגער אין אזא הייסעס וואסער, וויא מען איז נאָר אימשטאנדע צו דולדען. דאס זאָל ווידערהאָלט ווערען עטליכע מאל, און דיא זאניטעצע וועט זיך ניט מעהר בילדען.

ווען מען האט דאס אָבער פערנאכלעסיגט צו טהון, זאָל מען נאכהער צו לייגען ווארעמע אומשלעגע צום פינגער, ביז דער פלאטץ פון דעם געשווילעכץ ווערט וויים, און מען זאָל דאס עפענען מיט א גאנץ ריינער נאָדעל. דיא מאטעריע זאָל אויסגעדריקט ווערען און מען זאָל פאָרטזעטצען מיט דיא ווארעמע אומשלעגע, ביז דיא גאנצע מאטעריע רינט זיך אוים. דאן זאָל מען בלויז וואשען דעם פינגער עטליכע מאל אין טאג מיט ווארעמעס וואסער, און גוט פערבינדען עס זאָל ניט צוקומען קיין לופט אָדער אונריינליכקייט.

וועהרענד עס בילדעט זיך דיא מאטעריע אין פינגער, קומט עס פאַר מעהרערע מאל, וואס דער שמערץ איז במעט אונערטרעגליך. אין אזא פאל, קען מען צולייגען א טהעע־לעפעל לאַדאנום און דער שמערץ וועט געשטיקט ווערען.

21.

טשירעקעס און מכות.

א טשירעק בילדעט זיך אין דער פאָרמע פון א קליינעם און רויטען בלאָטער. דאס קומט מייסטענטהיילס דערפון, וואס דאס בלוט אין קערפער איז אונריין,

---

*) אין ניו יאָרק געפינט זיך אויף א פאסטער־אינסטיטוט.

דער איבערזעטצער.

אָדער דער קערפּער זעלבסט איז ניט געהאַלטען געוואָרען ריין. אום צו פערהאַלטען דער טשירעק זאָל ניט וואַקסען, איז גוט איהם צו בעשמירען מיט אַביסעל טור־פּענטין. רייניליכקייט פון דעם קערפּער, פערהינדערט דאס אַנדערע טשירעקעס זאָלען ניט קומען.

ווען דער טשירעק וואַקסט אָבער, זאָל מען צולייגען וואַרעמע אומשלעגע און וואַרטען ביז ער עפענט זיך. אַביסעל לאָדאַנום און דיא אומשלעגע, שטילט דעם שמערץ.

א מכה איז א טשירעק אין א גרויסער פאָרמע. וואַרעמע אומשלעגע העלפען דער נאַטור אויסצו־וואַרעמען דאס פערדאָרבענע בלוט. אין פיעלע פעלע פּאַסירט עס אָבער, וואס דיא מכה איז גרויס, דער שמערץ אַזוי שרעקליך, דאס מען קען זעהר לייכט שטאַרבען דערפון. אין אַזאַ פאַלל, זאָל מען זיך בעראַטהען מיט א דאָקטאָר, וועלכער וויים אויב מען דאַרף עפענען דיא מכה אָדער ניט. ער ווייס אויך וויסען וואס פאַר א מיטעל צו געבען, אום צו פערהינדערן דעם אונערטרעג־ליכען שמערץ.

22.

אויער־שמערצען.

אויער־וועהטאָג, איז איינער פון דיא שרעקליכסטע שמערצען, און ער איבער־שטייגט אַמאל אויך צאָהן־שמערצען.

וויא דער שמערץ קומט, איז פאַר אַלעמען נעטהיג אויסצושפּריטצען דאס אויער מיט אַביסעל וואַרעמעס וואַסער, איינמאל אָדער צוויא מאל און פערבונדען דאס אויער מיט א וואַרעמער זאַך. ווען דער שמערץ געהט פאָרוועריטס, זאָל מען נעהמען א טהעע־לעפעל מיט לאָדאַנום פון וועלכען מען דאַרף אויסדאַמפּפען דעם אַלקאָהאָל, דאַן צולייגען גראַדע אַזוי פיעל בוימעהל אָדער גליצערין, דאס אָנוואַ־רעמען אַביסעל, און אַריין גיסען אין אויער.

איין אַנדערעס מיטעל ווערט אָנגעווענדעט אויף דיעזער אַרט: מען נעהמט א שטיקעל צווירן און מען טונקט דאס איין אין א טהעע־לעפעל לאָדאַנום. דאס שטיקעל צווירן זאָל דאַן אויסגעטריקענט ווערען בייא א פייער. ווען מען איז פערטיג דערמיט, זאָל מען עס צורייבען אויף שטיקלעך, אַריין לייגען אין א טאַבאַק־לולקע, אָנצינדען, צודעקען דעם פּלאַטץ פון פייער און אַריין שטעלען דאס מויל פון דער

לולקע אין אויער, וואוהין דער רויך זאָל אריין געהען. דאן זאָל מען אויך גוט בלאָזען דאס פייער, דער רויך זאָל אריין אין אויער. דער שמערץ, אין זאָלכע פעלע, הערט זאָפאָרט אויף

אויף דערזעלבער ארט, בעדיענט מען זיך אויך מיט איינפאַכען טאבאק, און דער שמערץ ווערט אויך באלד געשטילט.

23.

צאָהן־שמערצען.

צאָהן־שמערצען איז איינע פון דיעזע קראַנקהייטען וואס מוז האבען דיא ספעציעלע בעהאנדלונג פון א דאָקטאָר. דאס, נאַטירליך, איז געמיינט געוואָרען דאַ־מאלס, ווען דער צאָהן איז שוין צערשמעטערט און פערפוילט, נאָר דער שמערץ האט פעראורזאכט היטץ און גרויסע אויפרעגונג.

ניט אימער אָבער איז צאָהן־שמערצען פעראורזאכט דאדורך וואס דיא צייהן זיינען פערדאָרבען. גאנצע און געזונדע צייהן, קענען אויך אמאל וועה טהון. דאס קומט פון ניוראלגיע, אָדער, וויא מאנכע רופען עס, קאָפּ־רהעאומאטיזם. אין אזא פאל איז גוט זיך צו לייגען אין בעט און גוט אויסוואָרעמען דיא באק מיט א דער־וואָרעמטע זאך. א דערוואָרעמטע האלבע פייג אין מויל, שטילט זעהר אָפט דעם שמערץ.

ווען א צאָהן אָדער צוויא זיינען פערדאָרבען, זאָל מען נעהמען א שטרוי פון א בעזעם און פאָרזיכטיג גוט אויסרייניגען דיא לעכער פון דיא פערדאָרבענע צייהן, אויסוואשען און זעהען עס זאָל זיין גוט ריין. דאן זאָל מען איינטונקען א שטיקעלע וואטע אין לאָדאנום און צולייגען; דאס שטילט גלייך דעם שמערץ.

24.

געזיכט־שמערצען.

געזיכט־שמערצען איז זעהר איין אָפטע קראנקהייט, איבערהויפט בייא פרויען. דאס איז וואס מען רופט ניוראלגיע.

עס איז געוואָרען א מאָדע אונטער אונזערע דאמען, איינצונעהמען זעהר שארפע מיטלען צו דיעזען צוועק. עס איז אמת, דיעזע שארפע מיטלען, שטילען אויף באלד דעם שמערץ, אָבער זייא לאָזען צוריק גרעסערע שמערצען פיר שפּעטער.

אם בעסטען איז עס, ווען מען געוועהנט זיך צו גאנץ איינפאכע הויזמיטלען, וויא צום ביישפיעל, א זעקעלע האָפּען דערוואָרעמטען און צוליינען, אָדער אנדערע ווארעמע זאכען, וואס פעראורזאכען א בעסערע צירקולאציאָן פון בלוט און א שטיללונג פון שמערץ. איי פאל דאס זאָל ניט ווירקען, מעג מען זיך וואשען דאס געזיכט מיט לאָדאנום אָדער ארניקא טינקטור. דאס אלעס איז אויסוועררטיג, און מען זאָל אויסמיידען איינצונעהמען עפּעס דאפיר.

מושטאר־פּלאַסטער איז ניט ראטהזאם, ווייל דאס פעראורזאכט בלאָטערן, געשוויר און גרויסע צרות. אנשטאט דעם זאָל מען בעסער נעהמען קאַיען פעפער (רויטער פעפער), אויסמישען וויא א קאשע מיט קוקורוז־מעהל און האָניג, דאס צולייגען צום געזיכט, און דער שמערץ וועט גיכער אויפהערען וויא ביים מושטאר־פלאסטער (זענעפּט), און עס וועלען קיינע בלאָטערן פעראורזאכט ווערען.

25.

קאָנוואולסיאָנען ביים קינדער.

קאָנוואולסיאָנען ביים קינדער פּאַסירען זעהר אָפט דערפאר וואס דער מאָגען איז אונריין. ווען א קינד קריעגט דיא קאָנוואולסיאָנען אָדער קרעמפּפען, זאָל מען איהם זאָפאָרט אריין זעצען אין א ווארעמעס באָד, און וועלכען מען זאָל אויך אריין לייגען אביסעל געמאלענעם מושטאר. דיא קאָנוואולסיאָנען וועלען דאן באלד אויפהערען.

אָבער מען זאָל זיך נאך דערמיט אליין ניט צופריעדען שטעלען. מען זאָל דעם קינד מאכען א קאנע אָדער צווייא און דרייא, פון ווארעמעס וואסער מיט זייף, ביז דער מאָגען ווערט ריין.

26.

עפּעס אריין אין אויג.

ווען עפּעס שפּרינגט אריין אין אויג און דאס אויג זעלבסט קען עס ניט ארויס ווארפען, דאן זאָל מען נעהמען, גוט עפענען דיא אויגען־דעקעלס און זיך אוועק שטעלען נעגען א שטארקעס ליכט, וואו מען קען זעהען דעם אריין געפאלענעם געגענשטאנד. מיט א ריין זיידען האנד־טיכעל אָדער ריין צווירן האנד־טיכעל, קען דער געגענשטאנד אויסגעווישט ווערען.

מייסטענטהיילס בלייבט נאכדעם א גרויסער שמערץ אין אויג. צו דיעזען צוועק זאָל מען דערהיטצען א לעפּעל אָדער א שאָל און אריין גיסען עטליכע טראָפּען לאָדאנום. עס וועט בלייבען אינוועניג א קלעפּעדיגע פליסיגקייט. לאָדאנום, וויא בעקאנט, איז אָפּיום מיט אלקאָהאָל. אלקאָהאָל פעראורזאכט שמערצען, נאָר אין ווארעמען לעפּעל אָדער שאָל, דאמפּפט אויס דער אלקאָהאָל און אָפּיום אליין בלייבט צוריק. דערצו זאָל מען צומישען אביסעל וואסער, וואס לעזט אויף דיא קלעפּעדיגע פליסיגקייט, און דערמיט זאָל מען אויסוואשען דאס אויג אינוועניג, אונטער דיא אויגען־דעקעלס. דאס פעראורזאכט באלד א לינדערונג. מען זאָל אויס־מיידען אלע אויגען־וואסערס און זאלבען.

אין פאַל אָבער עס איז ענטשטאנדען איין ענטציגדונג, אָדער עפּעס איז גע־בליעבען שטעקען אין אויג זעלבסט, זאָל מען זאָפאָרט איילען און געהען צו איין אויגען־ארצט.

27.

אויער פערשטאָפּונגען.

קינדער, איבערהויפּט, ליעבען זיך אריין צו שטופּען ארבעס, קאפּעע, שטיינדלעך אָדער אנדערע געגענשטענדען אין דיא אויערן. מען מוז זעהר פאָרזיכטיג זיין וויא מען נעהמט דאס ארויס, דאמיט מען זאָל דאס ניט נאָך מעהר אריין שטופּען אין אויער. אמבעסטען איז, ווען מען זעהט, אז דער געגענשטאנד ליעגט ווייט אין אויער, זאָל מען איילען צו א דאָקטאָר וואס האט ספּעציעלע אינסטרו־מענטען צו דיעזען צוועק.

נאכדעם וויא דאס אויער איז גערייניגט געוואָרען, הערט אויף דער שמערץ.

28.

נאָז־פערשטאָפּונגען.

ווען א קינד האט זיך עפּעס אריין געשטופּט אין דער נאָז, זאָל מען פריהער זעהען, אין וועלכען נאָז־לאָך דאס געפינט זיך. דאס צווייטע נאָז־לאָך זאָל צוגע־האלטען ווערען מיט א פינגער און דאס מויל מיט דער האנד, און דיא לופט וואס קומט ארויס פון דיא לונגען, וועט ארויס שטויסען דעם פרעמדען געגענשטאנד.

ווען דער געגענשטאנד איז אויף דיעזער ארט צוגעקומען נאהענט אין פראנט פון נאזלאך, זאל מען מיט א פינגער צוהאלטען דעם פלאטץ העכער, דער געגענשטאנד זאל נים צוריק געהען, און מיט א האאר-נאדעל אדער א דין גלאז שטעקעלע, פארזיכטיג ארויס ציהען דעם געגענשטאנד.

אין פאל, דיעזע אלע מיטלען ווירקען נים, זאל מען איילען צו א דאקטאר.

29.

בלוטען פון נאז.

נאזבלוטען איז פיעלע מאל אונאנגענעהם, אבער נים אימער געפעהרליך.

יעדענפאלס זאל מען זעהען פערהינדערן דיא בלוטונג. פאר אלעמען, זאל מען דעם פאציענט, א קינד אדער איין עלטערן מענשען, אוועק לייגען אויף'ן רוקען מיט דעם קאפ אביסעל ניעדריגער וויא דער קערפער און נים ערלויבען דער פאציענט זאל שנייצען דיא נאז אדער אטהמען צו פיעל מיט דער נאז. דאס אליין, שטילט פיעלע מאל דעם פלוס פון בלוט. אין פאל דאס ווירקט נים, זאל מען צולייגען קאלטע אומשלעגע צום קאפ און האלז.

איינעס פון דיא בעסטע מיטלען איז, ארויף צו לייגען ביידע הענד אויף'ן קאפ, זא דאס דיא דאלאניעס זאלען בעריהרען דיא עלענבויגענס און בלייבען גאנץ רוהיג.

אין פאל דיעזע אלע מיטלען העלפען נים, זאל מען נים צו לאזען דער פאציענט זאל פערלירען פיעל בלוט, און מען זאל באלד רופען א דאקטאר.

30.

שפייען מיט בלוט.

מענשען האבען א טבע, זיך צו דערשרעקען ווען זייא געבען א שפייא מיט בלוט פון א הוסט אדער גלאט א שפייא. ווען דאס בלוט קומט פון דיא לונגען, דאן איז עס א צייכען, אז דיא לונגען זיינען קראנק, אבער אין א גרויסען פראצענט פעללע, האט דאס מיט דיא לונגען גאר נים צו טהון.

ביי יונגע מענשען, איבערהויפט ביי יונגע פרויען, איז זעהר אפט דער פאל, זייא זאלען שפייען מיט בלוט, און עס איז דערבייא אבסאלוט קיין געפאהר. אביסעל-זאלץ-וואסער וועט פערהינדערן דאס שפייען מיט בלוט. ווען דאס העלפט

ניט און דאס בלוט קומט צו אפט, דאן ווערט דאס שלינגען פון שטיקלעך אייז, געוויס שטיללען דעם בלוט־פלוס.

31.

פערפרוירענע גליעדער.

ווען א מענש, וואס איז געגאנגען אויף'ן פראסט, און שפירט באלד, אז א געוויסעס גליעד איז איהם פערפרוירען געוואָרען, איז דאס בעסטע מיטעל זאָפאָרט אריין צו לייגען דיעזעס גליעד אין קאלטעס וואסער און האלטען אזוי לאנג, ביז דיא געוועהנליכע לייב־פארב קעהרט צוריק.

ווען מען האט דאס אָבער ניט געטהאָן, דאן ווערט דאס גליעד וואס איז פערפרוירען, אויפגעבלאָזען, בלויליך און עס שמערצט זעהר. דאס איז דערפאר, ווייל דיא צירקולאַציאָן פון בלוט האט דאָרט אויפגעהערט. דיא בלויליכע פארב פערשווינדעט און בלאסקייט טרעטעט איין. דאמאלס הערט שוין אויף דער שמערץ און מען ווייס גאר ניט אויב עס האט עפּעס פּאסירט מיט דיעזען גליעד.

אָבער, מען דארף ניט פערגעסען, אז דער פערפרוירענער טהייל פאנגט אָן צו פערוויאנען וויא א בלום, און ווערט מוזען פריהער אָדער שפּעטער זיך אָבטהיילען פון געזונדען פלייש און ארונטער פאלען.

וויא עס פּאסירט מיט איין גליעד, קען אויך פּאסירען מיט דעם גאנצען קערפּער. ווען א מענש בלייבט אויסגעזעטצט צו גרויסער קעלט, שטעלט זיך פריהער איין דיא צירקולאַציאָן פון בלוט אין דרויסען. דאן קומט עס צו דיא גרעסערע בלוט־אָדערן, הארץ, לונגען און געהירן. דער אטהעם ווערט שווער און דאס געהירן טומעלט ביז עס בעפאלט א געוואלטיגער ווילען צו שלאָפען. דאמאלס שלאָפען אָבער, הייסט אויך שטארבען. ווען א מענש געפינט זיך אין אזא צושטאנד, דארף ער אָנווענדען זיין גאנצע ווילענס־קראפט און קעמפפען געגען שלאָף.

בעהאנדלונג: ווען מען געפינט א מענשען אין א פערפרוירענעם צו־שטאנד, דארף דיא בעהאנדלונג זיין שנעל. פאר אַלעמען, דארף מען איהם אויס־היטען פון היטץ. מען זאָל איהם אריין ברענגען אין א קיהלעס צימער, אויסציהען דיא קליידער און רייבען זיין לייב מיט שנעע, אייז אָדער אייז־וואסער.

דיא רייבונג אויף'ן קערפּער איבעראל, מוז פאָרטגעזעטצט ווערען אזוי לאנג, ביז מען זעהט צייכענס פון לעבען צוריק קעהרען.

דאן זאָל מען דעם קערפּער אָבטריקענען, אריין לייגען אין א טרוקענעס אָדער קאַלטעס בעט און אנפאנגען צו טהון דאסזעלבע וויא מיט א דערטרונקענעם אָדער דערשטיקטען אום דער אטהעם זאָל צוריק קעהרען. נאכדעם זאָל מען איהם געבען קאָניאַק און ביף־טהעע.

ווען קיין דאָקטאָר איז ביז דאמאלס נים ערשיענען, זאָל מען לאנגזאם צוגעוועהנען דעם פּאציענט צו דער ווארעמקייט. און מען זאָל אויך אַכטונג געבען, אז אין פאל א געוויסער טהייל פון קערפּער איז נאך נים אין גאנצען לעבעדיג, זאָל מען דיעזען טהייל אויסהיטען פון פייער אָדער היטץ און דאס ווייטער רייבען מיט שנעע ביז לעבענס־בעוועגונג טרעטעט איין.

82.

מ י ל ה.*)

עס פּאסירט מעהרערע מאל, וואס דאס נייא־געבוירענע קינד, איז קראנק געוועזן אין דיא ערשטע 8 טעג פאר דער צייט פון מילה. עס ענטשטעהט דאן דיא פראגע: זאָל מען דאס קינד מל זיין זאָפאָרט נאכדעם וויא עס איז געזונד געוואָרען, אָדערווארטען נאך 7 טעג, וויא אזוי דיא חכמים האבען געלערענט?

דאס איז זעהר א וויכטיגע פראגע. איך וויל דאָ ווארפען א בליק, לויט דער מעדיצינישע וויסענשאפט, וואס דיא חכמים זאגען דאריעבער אין (א״ד סי׳ רס״ב סעיף ב׳.) דאָרט שטעהט אזוי:

„ווען דאס קינד איז קראנק, איז מען איהם נים מל ביז ער ווערט געזונד און מען ווארט ביז ער ווערט געהיילט אלץ צו 7 טעג, און ערשט דאן איז מען איהם מל. ווען איז דאס גערעדט געוואָרען? נאָר דאמאלס, ווען ער האט א היטציגע קראנקהייט, אָבער ווען ער איז קראנק אויף איינעם פון זיינע גליעדער, וויא צום ביישפּיעל, ווען ער האט א קליינע אויגען־ענטצינדונג און דעסגלייכען, ווארט מען נאָר אוים ביז ער ווערט געזונד און מען איז איהם באלד מל. אין פאל אָבער, ער האט א

---

*) דיעזע אבהאנדלונג איבער מילה, איז אין גאנצען ענטנומען פון דעם „שומר הבריאות,“ פון דר. י. פרענקעל. דיעזער ארצט, זייענדיג א איד, האט ער אמבעסטען בעהאנדעלט דיעזען געגענשטאנד. דערצו געבען מיר אויך זעהר איין אינטערעסאַנטע אָנמערקונג פון דעם פראנצויזישען ארצט.

גרויסע אויגען־ענטצינדונג, איז דאס גלייך, גראדע וויא זיין גאנצער קערפער איז קראנק."

דיזע הלכה זאגט אזוי: ווען דאס קינד האט בלויז א לאקאלע קראנקהייט, וואס בעריהרט ניט דעם גאנצען גוף, ווארט מען נאר אויס ביז ער ווערט פון דיזער קראנקהייט געהיילט, און מען איז איהם באלד מל. אבער אין קראנקהייטען וואס גרייפען אן דעם גאנצען גוף, מוז מען ווארטען נאך 7 טעג.

יעטצט איז דיא פראגע: וואס הייסט א לאקאלע קראנקהייט און וואס איז א קראנקהייט פיר דעם גאנצען גוף?

דיזע פראגע איז זעהר שווער צו בעענטפערן. עס זיינען פערהאנדען גרויסע ערצטע, וואס בעהויפטען, אז יעדע קראנקהייט גרייפט אן דעם גאנצען קערפער, וויל דער קערפער איז וויא א מאשין, וואו יעדעס שרייפעלע מוז טהון זיין עובדא. אנדערע ווידער זאגען, אז דער אנפאנג פון יעדע קראנקהייט, איז לאקאל, און ערשט שפעטער קען זיא אנגרייפען דעם גאנצען קערפער.

דארויף געבויעט קענען מיר גענוי בעשטימען דיא הלכה אויף לויט דער מער דיצינישער וויסענשאפט: יעדע קראנקהייט וואס האט מיט זיך היטץ, מוז מען אבווארטען 7 טעג, וויל דיא היטץ בעוויזט, אז דער גאנצער גוף איז אנגעגריפען. אזא קראנקהייט שוואכט ניט נאר אב דעם פאציענט וועהרענד דעם אנגריף, זאנדערן עס לאזט אויך איבער שוואכקייט אויף שפעטער. מילה קען אלזא לייכט פערורזאכען, דיא קראנקהייט זאל צוריק קעהרען.

דאן מוזען מיר זאגען, אז דיא „בלויע קראנקהייט," אבוואהל זיא ברענגט קיינע היטץ, ווערט זיא אבער אויך גערעכענט פאר איין אלגעמיינע קראנקהייט, און מען מוז איבערווארטען 7 טעג שוין נאכדעם וויא דאס קינד איז געזונד געווארען.

נאך קליינע מאגען פערדערבונג אדער קאפ־געשווילעכץ, דארף מען ניט ווארטען נאך 7 טעג.

וואס עס אנבעלאנגט אבער קאנוואולסיאנען, מוז איך בעמערקען, אז דיזע קראנקהייט הערשט מעהרערע מאל בייא אזא יונגעס קינד דורך דיא שוואכע נערווען. אבער דאס איז שווער צום דערקענען. מען זעהט אמאל א קינד לאכען פון שלאף, און דער געלעכטער איז גאר דער קראמפף וואס קען פיהרען צו געפעהרליכע פאלגען. מאנכע מאל קריעגט דאס קינד אייניגע קאנוואולסיאנען און עס שטארבט. מען מוז אלזא אבווארטען, אין אזא פאל, גאנצע 7 טעג נאך דער לעטצטער קאנ־

וואולסיאָן, און דאן זאָל מען איהם מל זיין. דיא אורזאכע דערפון איז, ווייל בשעת מל זיין, קען אקוראט דיא קאָנוואולסיע צוריק קעהרען.

מאנכע מאל ווידער, איז דיא קאָנוואולסיאָן נים קיין געפעהרליכע, און זיא קומט בלויז פון דער זייגערין, וועלכע האט נים קיין גוטע מילך און פערדערבט דעם קינד'ס מאָגען. נאָר אזוי וויא מיר זיינען דאריבער נים געווים, איז כדאי מקיים צו זיין וואס דיא חכמים זאגען: „בעסער זאָל מען מל זיין נאך דער צייט, איידער איינצושטעלען א אידישע זעעלע."

אנמערקונג: דיא אָפעראציאָן פון מילה איז נים קיין געפעהרליכע, און איז, אין פיעלע בעציהונגען געזונד פיר דעם מענשען. אָבער אביסעל פּאָרזיכטיגקיים איז זעהר נעטהיג. דעריבערינגער וואס נעהמט מל זיין א קינד, זאָל פריהער אכטונג געבען, אז זיין מעסער זאָל ריין זיין פון אירגענד וועלכען ראָסט אָדער דעם מינדעסטען פלעק. אום נאך זיכערער צו זיין, איז גוט איינצוטונקען דאס מעסער אין א שטארקער אויפלעזונג פון קארבאָל. עס זיינען אויך דאָ, אין אלע גרויסע שטעדט, אזעלכע צווענגעלעך, מיט וועלכע מען טהיילט אָב דיא ערלה פון גליעד, דאמיט דאס גליעד נים איינצושניידען.

מציצה מיט'ן מויל, איז א געפעהרליכע זאך, ווייל א פערדארבענעס מויל אָדער א קאַליע צאָהן, קען ברענגען בלוט־פערגיפטונג. דערפאר איז עס נעשייט, ווען מען מאכט דיא מציצה מיט א ריינעם שוואם געטונקט אין א שוואכער אויפ־לעזונג פון קארבאָל. נאכדעם וויא דאס בלוט איז ארוים געצוואונגען, זאָל מען ארום וויקלען דאס גליעד מיט א צווירן טיכעל, אויף וועלכען מען האט פריהער ארויף געשאָטען יאָדאָפאָרם. אמבעסטען איז, יאָדאָפאָרם גאז, וועלכעס איז א יאָדאָפאָר־מירטער צווירן. וועהרענד דעם צובינדען, זאָל מען פרייא לאָזען דעם פּלאטץ פיר השתנה. אין 15 שטונדען ארום, זאָל מען דאס קינד באָדען, און אין באָד, פּאָרזיכטיג ארונטער נעהמען דיא באנדאזשע און ארויף לייגען א פרישע ווען מען האט ארוים גענומען דאס קינד פון באָד. אויף דיעזער ארט, מעג מען זיכער זיין, אז ביז אין 3 אָדער 4 טעג, איז נים נאָר דיא וואונד צוגעהיילט, זאָנדערן מען האט אויך פערהיט א בלוט־פערגיפטונג.

ל. ו.

33.

די פאַללענדע קראַנקהייט.

די פאללענדע קראַנקהייט (חולה נופלים) קומט פון **שוואכע נערווען, און אמאל אויך דורך אינערליכע ליידען.**

פיעלע אונוויסענדע מענשען נעהמען אן די געוועהנליכע אָהנמאכט פאר א פאללענדע קראַנקהייט. אָבער דאס איז נים וואהר, און נאַר אביסעל אויפמערקזאמ־קייט, קען באלד צייגען דעם גרויסען אונטערשיעד.

פאר אלעמען מוז מען בעמערקען, אז געוועהנליכע אָהנמאכט קאָזט ליעגען דעם פאציענט פאָלקאָמען שטיל און רוהיג, וועהרענד בייא דער פאלענדע קראַנק־הייט זיינען פערהאַנדען דיא בעקאַנטע ספאזמען אָדער גליעדער־ווארפונג. אין פיעלע פעלע קומט אויך דיא קראַנקהייט דאמאלס, ווען דער פאציענט גיבט ארויס א געשרייא, וויא פאר עפעס א שרעק. פאלגענדיג, ערשיינט א שוים ביים מויל, מאנכע מאל אויסגעמישט מיט בלוט פון דעם צונג אָדער ליפען, וואס איז אריין געבאפט געוואָרען צווישען דיא צייהן וועהרענד דעם אנפאל אמאל שוידערט דער גאַנצער קערפער פון דיא ספאזמען, און אמאל בלויז א טהייל.

אנפאנגס איז דאס געזיכט בלאס, אָבער, וויא געוועהנליך, **אין עטליכע** מינוטען ארום, ווערט דאס רויט, מיט דער אויסנאהמע ארום מויל, וואס בלייבט אָפט בלאס, אלס א גרויסער אבשלאג צום געזיכט וואס איז שטארק פער־פלאַמט.

לויט דיא פיעלע ערפאהרונגען וואס מען האט געהאט, דויערט דער אנפאל נים מעהר וויא 4 ביז 5 מינוטען, אונגעאַכטעט דארויף וואס דיא ארום־שטעהענדע מיינען, אז עס דויערט איין אייביגקייט. דאן עפענט דער פאציענט זיינע אויגען מיט א געוויסען אויסדרוק פון פערשטאנד, דערמינטערט זיך און פאנגט אן צו רעדען. מאנכע מאל איז דיא ערהאָלונג אזוי שנעל, דאס אזא מענש וואס איז געפאלען אין מיטען דער גאס, ערוואכט שנעל, סוקט זיך ארום און געהט אוועק גלייך וויא עס וואלט גאר נים געשעהען.

עס פאסירט אָבער אויך פיעלע מאל, וואס דער פאציענט בלייבט נאך דער ערוואַכונג שטארק פערווירט, און דאס דויערט פון 30 מינוטען ביז זאָגאר 6 שטונדען.

בעהאנדלונג: דיא וואהרהייט איז, אז מעדיצינען צו דיעזער קראנק־הייט ניטצען זעהר וועניג. אמבעסטען איז, צו געניעסען אזוי פיעל פרישע לופט וויא נאָר מעגליך; עסען לייכטע און נאהרהאפטע שפייז; אויסמיידען זאָרג און אויפ־רעגונג און זוכען זיך צו שטארקען גייסטיג און קערפערליך.

ווען מיר רעדען פון אנדערע בעהאנדלונג, דאן מיינען מיר דערמיט צו בע־צייכענען אקוראט דיא צייט פון דעם אנפאל. פאנאטישע און אידיאָטישע מענשען, וועלכע גלויבען אין באבסקע רפואות און אין שפרוכען פון זנאכערס, האבען מיט זייער דומהייט שוין זעהר פיעל געשאדעט. זייא לאָזען ניט צורוה דעם אונגליק־ליכען פאציענט וועהרענד דעם אנפאל און טהון אזעלכע ווילדע און משונה'דיגע זאכען, אז דער אונגליקליכער קען שוין שווער לויז ווערען פון דער קראנקהייט.

דיא ערשטע זאך איז, מען זאָל דעם פאציענט לאָזען גאנץ רוהיג. יעדע שטערונג איז אונגעהייער שעדליך. אירגענד וועלכע אונפאָרזיכטיגע בעריהרונג פער־גרעסערט נאך דיא ליידען און פערמאטערט דיא מוסקעל־קראפט פון דעם פאציענט.

מען מוז זעהען אוועק נעהמען דעם פאציענט אויף א פרייען פלאטץ, וואו ער זאָל זיך ניט צוקלאפען בשעת דעם אנפאל מיט דיא גליעדער. מען זאָל אפילו ניט פראבירען איהם צו צוהאלטען דיא פיס, זאנדערן אָבלאָזען פרייא, און עפענען שנעל דיא קליידער בייא דער ברוסט און האלז. דער פאציענט זאָל זיך ליעגען אונגעשטערט צום אנפאנג פון דעם אנפאל, און ערשט נאכדעם, וויא דיא סימפטאָמען פון ערוואכונג קומען, פאנגט אָן דיא ריכטיגע בעהאנדלונג.

מען זאָל איהם איינגעבען 30 טראָפען אראָמאטיק ספירט פון אמאָניא אין א טהעע־לעפעל וואסער, און דאס וועט פערהינדערן וואס דער אונגליקליכער וועט פערשפארען נאכהער אָבצוליעגען א לאנגע צייט ענטקרעפטעט און פערוווירט. אין פאל דיא ספאזמען זיינען זעהר גרויס און דער פאציענט דריקט צו פעסט צוזאמען זיינע צייהן, זאָל מען מיט א לעפעלע אָדער א שטעקעלע לאנגזאָם עפענען דיא צייהן און איינגעבען דעם אראָמאטיק ספירט פון אמאָניא. נאכדעם וויא דיא פליסיגקייט וועט אריין קומען אין מויל, זאָל מען אביסעל ארונטער דריקען דיא צונג און דיא מעדיצין וועט אריין אין האלז. מען מוז אויך ווידערהאָלען איינצוגעבען דיעזע מעדיצין, און אויך פערדאָפלען דיא מאָס, ביז דער פאציענט ער־וואכט גוט.

עס זיינען פערהאנדען אויך אנדערע ספאזמען, עהנליך צו דער פאלענדע קראנקהייט, אָבער זייא זיינען דאָך ניט דיא פאלענדע קראנקהייט, און נאָר א

געניטער ארצט קען זאגען דעם אונטערשיעד. יעדענפאלס, זאל מען בייא אלע ספאזמען זעהען פרייא מאכען דעם האלז און דיא ברוסט.

מאנכע ספאזמען, בעקאנט אלס היסטערישע קראנקהייט, עקזיסטירען אונטער יונגע און מיטעל־יעהריגע שוואכע פרויען. דיא בעהאנדלונג איז דיזעלבע וויא בייא דער פאללענדע קראנקהייט.

34.

רהעאומאַטיזם.

דיא קראנקהייט בעקאנט אלס רהעאומאטיזם, שטאמט דערפון וואס דאס בלוט איז וואסערדיג אָדער צו שוואך. דיא אורזאכען זיינען פערשיעדען, נאָר דיא פאָלגען זיינען, אין פיעלע פעלע, שרעקליכע. דער פאציענט ליידעט אונבעשרייבליכע שמערצען, און פיעלע, שוואך פון דיא שמערצען, שטארבען אונטער א העפטיגען אנגריף.

אזעלכע מענשען וואס זיינען אונטערוואָרפען צו רהעאומאטיזם, אָדער צו נעאוראלגיע, וויא מאנכע רופען עס, זיינען אויסגעזעטצט צו איין אנפאל וואס זאָל זייא ניעדער שמעטערן זאָגאר אין מיטען גאס, וויא געטראָפען פון א קוגעל, אָדער גלייך וויא מען וואלט זייא אונטערגעהאקט דיא פיס.

א מענש, וואס האט איינמאל אָנגעפאנגען צו ליידען פון דיעזער קראנקהייט, דארף זעהר פאָרזיכטיג זיין מיט זיך זעלבסט. אירגענד עטוואס וואס זעטצט איהם אויס צו דער קעלט אָדער א פערקיהלונג אויף זיין הוילען קערפער, זאָל אויסגע־מיעדען ווערען, גלייך וויא מען מיידעט אויס איין אויג פון א נאָדעל־שטאָך. א צוג־לופט, איז זעהר געפעהרליך.

אם זומער, זאָל דאס לייב זיין גוט בעדעקט מיט דינע אָבער ווארעמע אונטער־וועש, און זאָל שנעל וויא דער הערבסט צייגט זיך, זאָל מען אנטהון דיגע און ווארעמע וואָלענע אונטער־וועש, וועלכע מען זאָל ערשט ארונטער נעהמען שפעט אין פריהלינג. מייסטענטהיילס קומט איין אנגריף דערפון וואס מען טראָגט ליינוואנד אונטערוועש און מען לאָזט אויף זיך אָבקיהלען דאמאלס דעם פערשוויטצטען קערפער.

פיעלע מענשען זיינען פאָלקאָמען קורירט געוואָרען פון רהעאומאטיזם, דאמיט וואס דייא האבען געטראגען אונטער־וועש פון דינע שאָפענע אָדער לאָם־אונטער־וועש.

דאס בלוט איז וואסערדיג, שוואך, און דערפאר אויך מיט ווייניגער ווארעמ־קייט לויט וויא עס וואלט בעדארפט זיין. דאס בלוט אלזא, פארדערט דיא נעטהיגע ווארעמקייט, און ווען דיעזע קומט דורך איין אויססווערטיגעס מיטעל, שטעלט זיך דער קערפער צופריעדען. דיא מינדעסטע קיהלונג, ברענגט א פראטעסט פון דעם שוואכען בלוט, אין דער פארמע פון שוידערהאפטע שמערצען אין דעם ליידענדען קערפער.

דערצו זאל מען טראגען ווארעמע שיך. דאס איז א הויפטזאך. דיא פא־דעשוועס זאלען זיין דיק און אויסגעבעטעט מיט וואל. דיא ווארעמקייט פון דיא פיס, ווען זיא ווערט געהאלטען אין גוטען ארדנונג, ווירקט אויף'ן גאנצען קערפער.

דער מענש וואס ליידעט פון רהעאומאטיזם, ליידעט אויך פון א שלעכטען מאגען וואס קאכט ניט גוט דיא שפייזען. ווען דער קערפער ווערט געהאלטען ווארעם, דאן פאנגט אויך דער מאגען צו ארבייטען רעגעלמעסיג, ביז ער טהוט זיין פליכט וויא עס דארף צו זיין.

35.

כאָלערא.

עס איז לאנג געווען א שטרייט צווישען דיא ערצטע, אויב כאלערא איז א קראנקהייט, וואס שטעקט אן פון איין פערזאן צו דער צווייטער. עס האט זיך אבער ארויס געוויעזען, אז דאס איז ניט דער פאל. כאלערא איז אנשטעקענד, אבער ניט דורך בעריהרונג אין אומגאנג מיט כאלערא־קראנקע.

דיעזע קראנקהייט שטאמט הויפטזעכליך פון פערפעסטעטע לופט, ענגשאפט, שמוטץ און שלעכטעס וואסער.

ווען דיעזע קראנקהייט ערשיינט, זאל מען, פאר אלעמען, זיכער זיין, אז מען זאל שלאפען אויף א ריינעם בעט, אין פרייער לופט און געניעסען לייכטע און נאהר־האפטע שפייזען: קיין שפייז וואס רעגט אויף דעם מאגען, זאל איינגענומען ווערען. ווען מען קען ניט טרינקען קיין ריינעס ברונען־וואסער, זאל מען יעדעס אנדערע וואסער פריהער אויפקאכען, לאזען אויסקיהלען, האלטען צוגעדעקט און נאכהער טרינקען.

ביי גרויסע עפידעמיעס האט מען בעמערקט, אז מענשען, וואס האבען

געלעבט נאך דיעזע פארשריפטען, זיינען אומגעאננען מיט פיעלע קראנקע פון כאָך לערא און עס האט זייא גאר ניט געשאדעט.

ווען דער מאָגען ווערט פערהיט פון אויסעראָרענטליכער אנשטרענגונג, קען מען זיכער זיין, אז דיא קראנקהייט וועט ניט אנגעגריפען ווערען. מען זאָל דערפאר אויסמיידען צו עסען נאך ערמיעדונג, אויסער געגומען עפעס וואס איז לייכט צום פערדייען. איבערהויפט זאָל מען ניט עסען פאר'ן געהען צו בעט.

שפייזען וואס זיינען זאָנסט גוט פאר א געזונדען מענשען, זיינען זעהר אויפרעגענד אין הייסעס וועטער. אזוי וויא דיעזע קראנקהייט ערשיינט מייסטענטהיילס אין ווארעמע געגענדען, קען מען זיך מערקען, וויא פאָרזיכטיג מען מוז זיין וואס פאר א שפייזען מען זאָל געניעסען.

דיא בעהאנדלונג פון דעם פאציענט זאָל אנפאנגען בייא דעם מינדעסטען אנגריף אויף'ן מאָגען. פאר אלעמען זאָל מען שוין זעהען אויסמיידען צו געניעסען אירגענד עטוואס וואס קען אויפרעגען דעם מאָגען.

וויא מען האט נאָר בעמערקט דיא ערשטע סימפטאָמען פון אבווייכען אין מאָגען, זאָל מען אנפאנגען איינצונעהמען א טהעע־לעפעל פארעגאָריק (Paregoric) מיט 10 טראָפען דזשינזשער טינקטור (Tincture of Ginger) פיר א גרויסען מענשען, אלע שטונדע, און אזוי פאָרטזעטצען ביז ערלייכטערונג קומט.

דער אנגריף קומט בייא א געוועהנליכען פערדאָרבענעם מאָגען וואס פאָלגט מיט אבווייכען. דאס שטארקט זיך באלד מיט קרעמפפען און ספאזמען און דאן פאָלגט איין אָבווייכען מיט א פליסיגקייט וואס זעהט אויס וויא ריידוואסער. עס שיינט, אז דער גאנצער וואסערדיגער טהייל פון בלוט געהט איבער אין מאָגען און פון דאָרט געהט ער ארויס, איבערלאָזענדיג דאס בלוט אליין אין קערפער, וואס ווערט דערפאר דיק, דונקלער און וועניגער אין קוואנטיטעט.

דער וועקסעל אין צושטאנד פון בלוט, גיבט דער הויט און איבערהויפט דעם געזיכט, א גאנץ דונקלען און שרעקליכען קאָליר. דיא הויט און דער גאנצער קערפער ווערען זעהר קאלט.

דיא לעטצטע סימפטאָמען, ברענגען אויך דאס צחאמענברעכען פון דעם פאציענט, און דער ליידענדער שטארבט דאן איינפאך דערפון, וואס דאס בלוט צירקולירט אזוי לאנגזאם, אז עס גיבט מעהר ניט דיא נעטהיגע ריינונג פאר דעם קערפער און לונגען.

דיא מעדיצינען וואס ווערען איינגענעבען, זיינען פערשיעדען, מייסטענטהיילס זיינען זייא אָבער אראָמאַטיק און ענטהאַלטען אָפּיום. אין דיא פלעטצער וואו כאָלערא קומט אָפּט פאָר, וויא אינדיען און כינא, וואו דיא בעפעלקערונג איז אונגעהייער געדיכט, האט זיך ארויס געוויזען, אז אונצעהליגע מענשען זיינען גערעטעט געוואָרען פון טויט, דאמיט וואס זייא האבען געקריעגען א טיכטיגע בעהאנדלונג פיר דעם קערפער, וועלכעס האט צוריק געבראַכט דיא צירקולאַציאָן פון בלוט. דיזע בעהאנדלונג איז דאס וואַרעמען פון קערפער און דאס רייבען פון דיא גליעדער.

וויא מען קען זיך מערקען, איז עס אונגעהייער שווער פאר דעם פאַציענט עפּעס איינצונעהמען, און זאָגאר דיא מעדיצינען*) האלטען זיך שווער אין מאָגען אָבער מען זאָל דאריעבער ניט פערצווייפלען און פאָרטזעטצען איינצונעבען דיא נעטהיגע מעדיצין.

קיין צייט זאָל פערלוירען נעהען ווערענד איין אנגריף, דאס מען זאָל פערהיטען דאס בלוט זאָל ניט ארויס דורך דעם מאָגען, און צו דיעזען צוועק זאָל מען אלעס מעגליכע אָנווענדען און זעהען דאס בלוט זאָל געטריעבען ווערען צום הארץ.

---

*) איינע פון דיא פאָפּולערסטע מעדיצינען איז פאָלגענדע:

Aromatic Sulphuric Acid, Tincture of Apsicum,	each 30 drops.
Tincture of Opium, Tincture of Camphor,	each 1 fluid dram.

Tincture of Ginger, 2 fluid drams.

Compo und Tincture of Cardamom, 10 fluid a dram. mix.

א טהעע־לעפעל אין א עס־לעפעל וואסער זאָל איינגענומען ווערען אלע 1 שטונדע, דאַן אלע 2 שטונדען און 3 שטונדען, ביז דער פּאַציענט פיהלט זיך בעסער. ווען נעטהיג מעג מען איהם איינגעבען אלע האלבע און פיערטעל שטונדע.

דיא מעדיצין קען געמאכט ווערען בייא אירגענד איין אַפּאָטהעקער. דאס קען שטעהען און ווערט ניט פערדאָרבען דורך אלטקייט. עס איז איז אויך ניט אונאנגענעהם צום איינעהמען. אלס א פּאָרזיכטיגע מאַסרעגעל, איז עס גוט, אין אזא צייט, אימער בייא זיך צו האבען אזא פלעשעל מעדיצין. דאס איז אויך גוט אין הייסעס וועטער, פאר אירגענד איין אנגריף פון אבוויכען.

ב. פ.

הייסע פלאנעלען נעמתקם אין הייסעם וואסער, זאָל צונעלייגט ווערען צו אלע טהיילען פון קערפער, און א רייבונג פון דעם פאציענט'ס הענד זאָל אנפאנגען. די רייבונג זאָל געהען פון די דאָלאָניעס ארויף צו דער געגענד פון הארץ. אלע אנדערע גליעדער קענען געריבען ווערען אויף דערזועלבער ארט.

דער פאציענט שפירט זיך זעהר דורשטיג, דאדורך וואס דאס וואסער פון דעם גאנצען קערפער פערשווינדעט. קליינע שטיקלעך אייז און ביסלעך וואסער קענען געגעבען ווערען.

אין א צייט פון איין עפידעמיע, שטארבען פיעלע מענשען פון כאָלערא, אָבער די וואהרהייט איז, אז דער טויט קומט דאמאלס מייסטענטהיילס דערפון, וואס די פאציענטען זיינען פיעל און עס גיבט קיין צייט פיר דער נעטהיגער בעהאנדלונג. מען זאָל אָבער נים פערגעסען, אז זאָלאנג עס איז נאך פערהאנדען א צייכען פון לעבען, איז נאך דאָ האָפנונג, און פיעלע מענשען, וואס מען האט גערעכענט פאר טויט, האבען ערוואכט און לעבעדיג געוואָרען.

ווען איין עפידעמיע הערשט אלזאָ, איז עס זעהר גוט מען זאָל פאָרזיכטיג זיין נים איבערצוגעבען א מענשען צו די מקברים, ביז מען האט זיך פאָלקאָמען איבערצייגט, אז ער איז טויט.

36.

פאַלשע כאָלערא.

די סימפטאָמען פון פאלשער כאָלערא זיינען אזוי ענהליך צו דיעזער פון דער עכטער קראנקהייט, אז ערצטע זאָגאר האבען אמאל א טעות.

אירגענד א שווערעס אבווייכען, פערארורזאכט א גרויסע אויפרעגונג אין מאָגען וואס פאָלגט מיט שרעקליכע שמערצען; עס איז בעגלייטעט אויך מיט ברעכען און אלגעמיינע פערמאטערונג.

די אורזאכע איז מייסטענטהיילס דורך איבערעסען זיך אָדער דאס געניעסען פון שפייזען שווער צום פערדייען. דאס פיעלע טרינקען פון וואסער, שוואכט נאך מעהר אָב דעם מאָגען.

פאלשע כאָלערא איז א גאנץ נאטירליכער פראָצעס, און עס פיהרט דערצו מען זאָל בעפרייען דעם מאָגען פון די איבריגע אָדער שלעכטע שפייזען. זאָ שנעל ווי דער מאָגען ווערט לעדיג, קומט אויף ערלייכטערונג.

פארענאָריק און דזשינדזשער זיינען זעהר גוט אין אזא פאַל.*)

37.

דיזענטרי.

דיזענטרי אָדער אבווייכען איז אָפטמאָל עפּידעמיש, איבערהויפּט אין דער זומער־צייט און צווישען קינדער.

אין גאנץ געוועהנליכע פעלע, זיינען דיא סימפּטאָמען בעגלייטעט מיט שטארקעס אָבווייכען און אלגעמיינע ערמאַטערונג פון דעם קערפּער. וועהרענד דעם אָבווייבען, דריקט מען זיך זעהר. דאס בעוויזט, אז דיא גרויסע קישקע, אָדער, בעסער געזאגט, דיא ענדע פון דיעזער קישקע, איז אויפגערעגט און געשוואָלען.

א קאַנע זאָל געמאַכט ווערען מיט 25 טראָפּען לאָדאנום אויסגעמישט מיט אביסעל דין־געקאָכטען קראָכמייל (Starch); דאס זאָל ווידערהאָלט ווערען אַלע עטליכע מינוטען ביז לינדערונג ערשיינט. אַלס א בעקוועמערעס און בעסערעס מיטעל, זאָל מען אריין לייגען אין גראן אָפּיום אין יעדען איינשפּריטץ וואס מען מאכט.**)

38.

ברעכען.

ווען ברעכען קומט בלויז דערפון וואס דיא נערוועןֿ־סיסטעם איז אויפגערעגט געוואָרען אָדער דורך אונרעגעלמעסיגקייט אין מאָגען, איז עס גוט מען זאָל צוריק האַלטען דעם אנפאַל. אַלע עטליבע מינוטען זאָל מען איינגעבען צו 25 טראָפּען אראָמאַטיק ספּירט פון אמאָניא אין אביסעל אייז־וואסער. עס איז אויך גוט איינ־צונעבען אנשטאט אמאָניא, צו 30 טראָפּען קאָניאַק. א מושטאר־פּלאסטער, א רויטער־פעפער פּלאסטער, צובראָכענעס אייז צום מאָגען צו לייגען, זיינען אַלע גאנץ גוטע מיטלען.

---

*) דיעזעלבע מעדיצין וויא פאר עכטער כאָלערא ברענגט שנעלע לינ־דערונג.

**) דיעזעלבע מעדיצין וויא פאר עכטער כאָלערא זאָל געגעבען ווערען.

צובראָכענעס אייז צולייגען צום מאָגען און צום רוקען, איז אָפטמאל דאס מיטעל וואס העלפט, ווען אלע אנדערעווירקען נים.

ווען דאס ברעכען קומט אָבער דערפון, וואס דער מענש האט געגאָסען א שפייז, וועלכע פערדארבט זיין מאָגען, זאָל מען נים צוריק האלטען נאטור׳ס אויס־ברוך וואס איז זעהר נעטהיג. אין גענענטהייל, מען זאָל נאָך צו העלפען, דאמיט וואָס מען זאָל איינגעבען דעם פאציענט זאלץ־וואסער, ביז ער וועט ארויס ברענגען דאס שעדליכע מאָטעריאל פון זיך.

39.

הויט־פיעבערן.

אונטער הויט־פיעבערן ווערען פערשטאנען דרייא גוט־בעוואוסטע קראנק־הייטען, בעקאנט אלס שארלאך־פיעבער אָדער סקארלאטין, מאָזלען און פאָקען.

אלע דיעזע קראנקהייטען זיינען אנשטעקענד אויף צווייערלייא ארטען; ערשטענס דורך בעריהרונג מיט דעם קראנקען און צווייטענס דורך דעם איינפלוס פון דעם קראנקען אין דער לופט, וועלכעס קען גרייכען אונדירעקט.

פון דער צייט אן וואס דער קראנקהייטס־גיפט געהט אריין אין קערפער, דויערט א געוויסע צייט ביז דיא קראנקהייט פאנגט אָן זיך צו בעווייזען; דאן פאנגען אָן געוויסע שטערונגען און אונרוהען אין קערפער וואס ענדיגען זיך מיט א געוויסען אויסברוך אויף׳ן לייב פון דעם פאציענט. דיעזער אויסברוך אויף׳ן לייב, דויערט אויך א געוויסע בעשטימטע צייט, וואס קען נים פערקירצט ווערען.

דיא נאטירליכע נייגונג פון דיעזע קראנקהייטען איז, דורכצוגעהען גינסטיג דורך דעם קראנקען און דאן קיין געפאהר צוריק לאָזען. עס פאסירט אָבער, וואס דאס בלוט איז נים ריין אָדער נים אין אָרדנונג, און דאן ווערט דיא נאטור גע־שטערט אין איהר גאנג. הויפטזעכליך אָבער בעווייזען זיך דיעזע קראנקהייטען אלס שעדליך אונטער פערזאָנען וואס לעבען אין ענגער אָדער שמוטציגער לופט, און דיעזע וואס געניעסען שלעכטע און נים נאהרהאפטע שפייזען.

40.

שארלאך־פיעבער.

דיא סימפּטאָמען פון שארלאך־פיעבער, זיינען עהנליך צו דיעזע פון מאָזלען, פּאָקען, ווינד־פּאָקען און רויז. זעהר ווענינ קינדער דערגרייכען ביז צו דיא זעקס מאָנאט זייא זאָלען נים האבען קיין סימפּטאָמען פון שארלאך־פיעבער, און דאן לאָזט זיך עס אויס, אז עס איז בלויז נעווען א לייכטע פערקיהלונג.

דיא סימפּטאָמען פון שארלאך־פיעבער איז קאָפּ־שמערצען, ערמיעדונג און שוואכקייט, אויסנעמישט מיט היטץ און קעלט. ווען דאס איז ווירקליך שארלאך־פיעבער, דאן מוז ביז 18 אָדער 24 שטונדען ערשיינען איין אויסברוך אויף דער הויט פון פּאציענט, פון א העלל־רויטער פארב. ווען מען לייגט צו דעם פינגער דאָרט וואו עס איז רויט און מען גיבט א דריק, דאן בלייבט צוריק א ווייסער אָדער בלאסער פלעק. זעהר אָפט פּאסירט עס, וואס עס איז שווער צו אונטערשיידען צווישען שארלאך־פיעבער און מאָזלען, ווייל עס גיבט פאָלגענדע עהנליכקייט צווישען זייא ביידע:

שארלאך־פיעבער — דער אויסברוך איז העלל־רויט.
ער ערשיינט אויף'ן צווייטען טאָג.
דיא רויטקייט פערשווינדעט בייא א דריק.
קיין פייכטקייט פון אויגען און נאָז.
קיין ניעסען.
קיין שווערער הוסט.

מאָזלען — דער אויסברוך איז שטארק אָדער דונקעל רויט.
ער ערשיינט אויף'ן דריטען אָדער 4־טען טאָג.
פערשווינדעט נים נאך א דריק מיט'ן פינגער.
געזיכט געשוואָלען, פייכטקייט פון אויגען און נאָז.
ניעסען, און בעהאלט דיא אויגען פאר'ן ליכט.
אָפטער טרוקענער הוסט.

אין דער וואהרהייט געשפּראָכען, ציינען דיעזע צווייערלייא סימפּטאָמען, שוין א גאנץ גוטען אונטערשיעד צווישען שארלאך־פיעבער און מאָזלען, אָבער דיא אונוויסענדע ווייבער ווילען סטהרערע מאָל דערפון נים וויסען און פערבייטען דיא קראנקהייטען, פון וועלכען עס קען ערוים קומען אונגליק און טמאטער.

שארלאך־פיעבער, אויסער דיא געגאנטע סימפטאָמען, גרייפט עס אויך אָן דעם האלז, בעסער געזאָגט, דיא מאנדלען פון האלז וואס שטעהען ביים שלינג. ביי מאָזלען איז דאס ניטאָ, אויסער, נאַטירליך, ווען דיא האלדקראנקהייט איז א זייטיגער אנגריף.

אין לויף פון עטליכע טעג, פאנגט אָן דיא הויט פון דעם פאציענט ארונטער צו פאלען אין שטרייפלען אָדער פאסען. דיא אונטער־הויט, איז, זעלבסטפער־שטענדליך, צארט און רוי, און קען זיך זעהר לייכט פערקיהלען. פון אזא פערקיהלונג קען ענטשטעהען דיא גרעסטע געפאהר, און יעדער פערנינפטיגער ארצט ווארענט אימער דאגעגען. וועהרענד דאס צימער פון דעם פאציענט בענעטהיגט פיעל פרישע לופט, זאָל מען ניעמאלס לאָזען דיא לופט דירעקט אריין קומען אין צימער, זאָנדערן דאס לאָזען דורך א צווייטעס צימער, דאמיט עס זאָל קיין צוג־לופט ענטשטעהען. מען מוז דאַרויף אויפמערקזאם זיין דיא גאנצע צייט, ביז דיא אונטער־הויט האט געקריעגען גענוג קראפט צו ווידערשטעהען א קיהלע לופט.

אזוי וויא מיר גלויבען ניט, אז מען זאָל זיך פערלאָזען מיט הויז־מיטלען אין א פאל פון שארלאך־פיעבער און ניט רופען קיין ארצט, וועלען מיר דאָ דערפאר ניט רעדען וועגען דער מעדיצינישער בעהאנדלונג. מיר וועלען נאָר אויפמערקזאם מאכען איבער דאס וויכטיגסטע וואס עס איז דאָ צו טהון.

אום צו העלפען דער אויסברוך אויף׳ן לייב זאָל שנעלער ארויס קומען, איז גוט צו געבען דעם פאציענט טרינקען ווארעמע לעמאָנאדע. דיא הויט, וואס ווערט וויא פערטריקענט און ענטצינדעט, זאָל מען אָפט אָבווישען מיט א ווייכער שוואם איינגעטונקט אין קאלטעס וואסער אָבער גוט אויסגעדריקט. דאס איז ניט נאָר א מאָמענטאלע לינדערונג, זאָנדערן אויך זעהר ניטצליך פיר דעם פאציענט.

דער גיפט פון שארלאך־פיעבער מאכט א גאנצע רעוואָלוציאָן אין דעם בלוט פון דעם פאציענט, און ער איז איבערהויפט פעהיג אָנצוגרייפען דיא נירען. דיא מינדעסטע פערקיהלונג פון דעם קערפער אויסווערטיג, דריקט דאס בלוט צוריק אין קערפער און פעראורזאכט איין אונגעהייערע ארבייט פיר דיא ערמאַרטערטע גליעדער. דיא נירען, וועלכע רעגולירען דיא השתנה און פיהרען דיעזע ארויס פון דעם קערפער, קענען דאן ניט ארבייטען, און דאס וואסער, אנשטאט עס זאָל ארויס געהען, בלייבט עס אין קערפער, און דער פאציענט קריעגט דיא געפעהרליכע קראנקהייט וואסערזוכט.

דיעזעלבער שארלאך־גיפט דרינגט אויך איין פון דיא האלז־מאנדלען צו דער

פערבינדונג מיט דער נאָז; פון דאָרט דרינגט ער ווייטער צו דיא אויערן און קען זעהר לייכט פעראורזאכען טויבקייט.

שאַרלאַך־פיעבער איז זעהר אנשטעקענד, און אירגענד א געגענשטאנד פון דעם צימער, קען אָנגעהטען דיא קראנקהייט, און זיא דאן איבערגעבען צו אנדערע.

41.

מאָזלען.

וויא מיר האבען שוין פריהער בעמערקט, זיינען דיא ערשטע סימפטאָמען פון מאָזלען, עהנליך צו שאַרלאַך־פיעבער. דיא אונטערשיעדען, האבען מיר פריהער אנגעצייגט.

בייא מאָזלען ערשיינט דער אויסברוך אין זאַנגענאנטע פרישצעס, וועהרענד בייא שאַרלאַך־פיעבער איז עס בלויז וויא רויטע צערוואָרפענע פלעקען. בייא מאָזלען פליעסט פון דער נאָז, מען ניעסט, א הוסטען, און איין אויסמיידען פון ליכט, וועלכעס מען בעמערקט ניט אין שאַרלאַך־פיעבער.

דיא בעהאנדלונג בעשטעהט אין דעם, דאס מען זאָל פערהיטען פאר א פער־קיהלונג ביז דיא הויט קעהרט צוריק צו איהר נאטירליכקייט. מאנכע מאל פאסירט עס, וואס דאס בלוט בלייבט זעהר געשטערט אין אָרדנונג אויף א היבשער צייט שוין נאָך דער קראנקהייט. דאס איז אָפטמאל דער פאַל, דאס צור צייט וואס דער אנגריף פון מאָזלען איז געשעהען, איז דער פאציענט ניט געוועזען פאָלקאָמען געזונד.

הויפטזעכליך זעהט אויס דער ברוסט־קאסטען אונטערוואָרפען צו פערשיעדענע אנגריפע, און דיא לונגען ווערען קראנק מיט א קאטאר און מיט אנדערע ליידען, ווען מען איז ניט גוט פאָרזיכטיג פריהער אום דאס אַלעס צו פערהיטען.

אויסער דער גרויסער פאָרזיכטיגקייט, ניט צו פערקיהלען דעם פאציענט, איז עס ניט נויטהווענדיג, אין א גינסטיגען פאַל, אָנצוגיסען דעם פאציענט מיט מע־דיצינען. מיט דער אויסנאהמע פון אביסעל זאפראַן טהעע און טהעע פון געוועהנליכע גוט־שמעקעדיגע קרייטעכצער, איז קיין אנדערע זאך נעטהיג. דיא נאטור ווירקט שוין אַליין אום צוריק צו קעהרען דיא געזונדהייט.

42.

פּאָקען.

די אַלגעמיינע סימפּטאָמען פון פּאָקען, זיינען שטירמישער און געפעהרליכער וויא פון שאַרלאַך און מאָזלען.

דאס פיעבער, און איבערהויפּט דער שמערץ הינטען אין קערפּער, איז אונ־געהייער גרויס. דיעזע שמערצען דויערן מיט פיעל אָדער ווענינער שווידערהאַפטינקייט, ביז דער אויסברוך קומט. אנפאַנגס איז עס אונטערדעסען ניט לייכט, פון דעם ערשטען בליק, צו זאגען דעם אונטערשיעד צווישען מאָזלען און פּאָקען.

דער אויסברוך פון מאָזלען מאַכט קיין בעזונדערע ווירקונג אויף דעם פינגער וואס בעריהרט דאס לייב, וועהרענד בייא פּאָקען שפּירט זיך אַ פערטריקענטע האַרטקייט, גלייך וויא מען וואָלט עפּעס אָנגעשמירט אונטער דער הויט. שפּעטער ווערען דיא פרישצעס שפּיטציג און זייא זעהען אויס וויא קליינע בלאָטערלעך.

אום צו העלפען דער אויסברוך זאָל וואס שנעלער קומען, איז עס ראַטהזאַם צו געבען דעם פּאַציענט ווארעמע געטרענקע. וויא בעקאַנט, פאַלגען גרויסע שטופּ־לען נאָכדעם וויא מען רייסט אָב דיא בלאָטערלעך. דאס קען מען בייא אַ קינד פערהינדערן דאַמיט וואס מען פערבינט איהם דיא הענטלעך מיט ווייכע זאַכען, אָדער מען לאָזט איהם ניט ער זאָל קראַטצען זיין לייב.

פּאָקען קען מען ניט קורירען, אָבער מען קען דאס פערהינדערן. עס איז קיין צווייפעל, אַז פּאָקען־שטעלען איז דאס איינציגע זיכערע מיטעל דאפיר. ווען עס פערהינדערט אפילו ניט דיא גאַנצע קראַנקהייט, איז מען אָבער זיכער, אַז דער אַנגריף ווערט דאדורך בעדייטענד מילדער און מיט ווענינער געפאַהר.

פּאָקען־שטעלען אָדער וואַקסינירען איז אָבער ניט דויערהאַפט אלס אַ פער־היטונגס־מיטעל אין קערפּער. דאס מוז ווידערהאָלט ווערען ווענינסטענס אַלע זעקס יאָהר.

43.

מאַלאַריאַ.

מאַלאַריאַ, אָדער וויא מען רופט עס, וועקסעל־פיעבער, איז אַ קראַנקהייט וואס ווערט צונעצויגען דורך אויסערליכע צושטענדען, און קען אַנדערש ניט גער היילט ווערען וויא נאָר אָבצושאַפען דיעזע אויסערליכע צושטענדען.

מאלאריא ווערט פעראורזאכט דערפון, וואס מען וואָהנט אין זומפיגע אָדער נעבען זומפיגע פּלעטצער, וואו דיא לופט איז פייכט און פערדאָרבען פון דעם שמוטץ וואס פוילט אין דיא זומפען. מאלאריא ערשיינט אויך אלס עפּידעמיע, ווען פרוכטען אָדער אנדערע זאכען, זיינען פערפוילט געוואָרען אין דער געגענד.

פון ערשטען בליק, לאכט מען פון דיעזער קראנקהייט און מען בעטראכט זיא אלס אונבעדייטענד. אָבער דיא וואהרהייט איז, אז דאס איז א שווערע און שוידער־ליכע קראנקהייט, וואס האט שוין פיעלע אָפּפער געפאָדערט.

עס איז קיין צווייפעל, אז כינין איז דאס איינציגע, בעסטע און זיכערסטע היילמיטעל דאפיר. אָבער, מען דארף ניט פערגעסען, אז אויך כינין קען וועניג ווירקען, ווען דער פּאציענט געפינט זיך אין א געגענד, וואו דיא לופט ווימהעט מיט מאלאריא.

אויף בערגיגע געגענדען, איז מען כמעט גאר אונבעקאנט מיט דיעזער קראנק־הייט. עס איז אלזאָ דערפאר גוט צו וואָהנען אין הויכע פּלעטצער. נאסע ווענט, א נאסער קעלער און נאסע לופט, בעגינסטיגען מאלאריא, און וויא ווייט מעגליך זאָל מען דאס אויסמיידען, ווען מען וויל פאָלקאָמען קורירט ווערען.

כינין איז א גוטעס און ווירקענדעס מיטעל. צו וועניג, איז אָבער אָהן ערפאָלג, און צופיעל איז זעהר שעדליך. עס איז אלזאָ ראטהזאם זיך דאריעבער אָנצופרעגען ביי איין ארצט וויא אַזוי מען זאָל דאס נעהמען.

44.

הוסטען ביי קינדער.

וואס קלענער דאס קינד איז, אלץ געפעהרליכער איז דער הוסט. דאריעבער דארף מען אכטונג געבען גאר ניט צו צולאָזען עס זאָל קומען צו הוסטען. זאָ שנעל וויא א קינד פאנגט אָן צו הוסטען, זאָל מען זעהען דאס קינד לייגען צו בעט, גוט איי־גוואָרעמען און האלטען רוהיג. דיא לופט אין הויז, זאָל זיין ווארעם און טרוקען. ווען מען טהוט דאס, דאן פערשפּארט מען פיעלע מאל אלע מעדיצינען. ווען מען פערלאָזט אָבער דעם הוסט, דאן קען זיך דאס זעהר לייכט ענטוויקלען איין לונגען־ענטצינדונג, קייך־הוסטען א. ז. וו.

45.

הוסטען בייא ערוואַקסענע.

גראַדע וויא דאס קינד, אזוי איז אויך דער ערוואַקסענער מענש אונטערוואָרפען דעם הוסט.

צו דיעזען צוועק, דאַרף דער ערוואַקסענער מענש זעהן אכטונג געבען אויך צו זיין אין ריינער און ווארעמע לופט בייא טאָג און בייא נאכט, און היטען זיין קערפּער פון דער מינדעסטער פערקיהלונג. הויפּטזעכליך זאָל ער אויפּפּאסען איבער זיינע פיס זייא זאָלען זיין ווארעם, און האַלטען גוט בעדעקט זיין ברוסט־קאסטען.

46.

ק ר ו פּ.

איינע פון דיא שרעקליכסטע קראַנקהייטען אונטער קינדער, איז דער קרופּ. דאס קומט דערפון, וואס איין ענטצינדונג ענטשטעהט אין דער לופט־רעהר און איז בעגלייטעט פון סימפּטאָמען פון ערשטיקען.

דער קרופּ, וויא מיר האבען פריהער געזאגט, איז מייסטענטהיילס אונטער קינדער, און איבערהויפּט אונטער אינגלעך. ער קומט וויא געוועהנליך צו קינדער פון דעם 2־טען ביז צום 6־טען יאָהר. פון דעם 6־טען ביז צום 10־טען איז ער זעלטענער. ער קען קומען פון א געוועהנליכער איינאטהמונג פון א קאַלטער לופט, און איבערהויפּט בייא דער וועקסלונג פון דעם וועטער. דער קרופּ איז עפּידעמיש, דאס הייסט, ער בעפאַלט מעהרערע קינדער אין איין צייט, נאָר דיא מעדיצין זעהט ניט איין, ווארום ער זאָל זיין אנשטעקענד. עס איז אָבער אויך פערהאַנדען עכטער קרופּ און פאַלשער קרופּ. דיא צייט וואס דער עכטער קרופּ האלט אָן, דויערט פון 3 ביז 8 טאָג, און אין זעלטענע פעלע, ביז 12 טעג.

דער קרופּ ערשיינט מיט דיא סימפּטאָמען פון קאטאר, בעגלייטעט פון ניעסען, הוסטען און הייזעריגקייט. אין דערזעלבער צייט שפּירט ער א שמערץ וועהרענד דעם ארונטער שלינגען, בעגלייטעט מיט פיעבער, אונרוהיגער שלאָף און מרה־שחורה.

עס דויערט ניט פיעל, און פון דיא לייכטע קאטאַר־ערשיינונגען ענטשטעהען שווערע ענטצינדונגען מיט שטארקעס פיעבער און ברענענדע הויט. דער פלאַטץ

פון שלינגען אין האלז און דיא דריזען אָדער מאנדלען, ווערען רויט מיט ענטצינדונג; דאס אטהמען ווערט שנעל, דער הוסט אָפטער, דיא שטימע שטארק הייזעריג, און דאס שלינגען זעהר שמערצהאפט.

וויא געוועהנליך טרעט איין אין דיא ערשטע נאכט־שטונדען דער זאָגענאנטער „קרופ־אנפאל;" דאס קינד ווארפט און שרעקט זיך און צייגט גרויסע אנשטרענגונג צום אטהמען; יעדער אטהעם־צוג איז בעגלייטעט מיט איין ארט פייפען, וועלכעס ענדיגט זיך מיט א פייפענדען און טרוקענעם שווערען הוסט. שפעטער, ווען דיא קראנקהייט האט עררייכט איהר העכערע שטופע, קעמפפט דאס קינד מיט אַלע מעגליכקייטען אום לופט; ער ווארפט צוריק דעם קאָפּ בייא יעדען שווערען אטהעם־צוג; א שוויים שלאָגט ארויס אויף'ן שטערען; דיא אויגען שטעקען ארויס פון קאָפּ; דאס געזיכט איז בלוי און דערשראָקען; ער פאקט זיך מיט דיא הענטלעך ביים האלז, גלייך וויא ער וויל עפּעס אָברייסען פון דאָרט.

וועהרענד דיעזע שוידערהאפטע אנפעלע, פאסירט עס, וואס דאס קינד ווערט דערשטיקט.

אין פיעלע פעללע אָבער, לאָזט דער אנפאל נאך, נאך אייניגע סעקונדען; דאס קינד פאלט צוריק פערמאטערט, שלאָפט איין עטוואס רוהיג, און ערוואכט ווידער מיט א הוסטען, אויסשפייענדיג מיט דעם שליים שטיקלעך הויט.

ווען דאס קינד שטארבט ניט בייא דיעזע אנפעללע, און דיא קראנקהייט שטייגט פאָרווערטס, דאן ווערט דער אטהעם נאך ערגער, דיא שטימע האט מעהר קיין קלאנג, דיא ליפּען ווערען בלוי, דיא גליעדער קיהל, און דאס לייב בעדעקט מיט א קלעפּעדיגען שוויים. דאס קינד בלייבט ליעגען אזוי ענטקרעפטעט, אז ער קען זיך ניט ריהרען, מיט דער אויסנאהמע וואס ער ווארפט זיך צייטענווייז וויא אום אריין צו כאפען דיא לופט וואס דרעהט זיך ארום זיין מויל. אונטער דיעזע צושטענדען, טרעטען איין דיא קאָנוואולסיאָנען און דער טויט בעפרייעט דאס מארטערענדע קינד פון דיא שמערצען.

ווען דיא קראנקהייט האט אָבער א גינסטיגע ווענדונג, דאן פערקלענערט זיך דיא היטץ; הוסטען און הייזעריגקייט ווערען שוואכער, און אנשטאט דעם טרוקענעם און פייפענדען אטהעם, ווערט אינוועניג נאס און פייכט, וואס ערלייכטערט דעם צוטריט פון לופט.

מאנכע מאל קומען ארויס היבשע שטיקער הויט פון דער לופט־רעהר. אונטערדעסען בלייבט נאך אימער צוריק אויף א לענגערע אָדער קורצערע צייט, דיא שטימע הייזעריג און רוי.

וואס עס אנבעלאַנגט דיא בעהאַנדלונג פון קרופּ, מוז מען דערבייא אימער האבען א טיכטיגען און ערפאַהרענעם ארצט, וואס פערשטעהט וויא אומצוגעהען מיט דער קראַנקהייט.

דיא הויזליכע בעהאַנדלונג בעשטעהט אין דעם, דאס זאָל שנעל וויא דער קרופּ־אנפאַלל קומט, זאָל מען זעהען געבען דעם קינד פערשיעדענע מיטלען צום ברעכען. ברעך־ווייַן אָדער קיצלען אין האַלז מיט א פעדער איז זעהר גוט דאַפיר, און דאס פערהינדערט פיעלע מאל דיא געפאַהר פון ערשטיקען.

דער האַלז פון קינד, זאָל ארום געלייגט ווערען מיט טיכער געטונקט אין וואַרעמעס וואסער; אין צימער וואו דער פּאַציענט ליעגט, זאָל אוועק געשטעלט ווערען א כלי מיט וואסער וואס זאָל קאָכען, דאמיט דער דאַמפּף זאָל זיך פערברייטען אין צימער און פייכט מאַכען דיא לופט. וואַרעמע מילך צום טרינקען איז אויך זעהר גוט אום ווייך צו מאַכען דעם פּלאַטץ פון דער קראַנקער לופט־רעהר.

וואס עס האט נאָך ביז יעטצט אמבעסטען געהאָלפען צו קרופּ, איז געווען דיא אָפּט ברעך־מיטלען און דאס איינאָטהמען דעם דאַמפּף פון קאַלך־וואסער, אָדער אירגענד איין אַנדערן דאַמפּף וואס איז צוגעלייגט געוואָרען דירעקט צום מויל.

בייא א גרויסער געפאַהר פון ערשטיקען, האט געבראַכט גוטע הילפע דאס קאַלטע וואסער וואס מען האט געגאָסען אויף'ן נאַקען, רוקען און קאָפּ. דאס האט פערשטערקערט דעם הוסט און ארויס געבראַכט דיא פוילע הויט פון דער לופט־רעהר.

דאס לעטצטע און בעסטע מיטעל, איז דיא טראַכעטאָמיע, אָדער דער שניט אין דער לופט־רעהר, וואוהין מען שטעלט אריין א רעהר אום איינצואָטהמען דיא לופט דורך דער זייט פון האַלז.

נאַטירליך מוז מען דאס טהון איידער עס ווערט צו שפּעט. עס זיינען פערהאַנדען פיעלע עלטערן וואס ווילען אזא זאַך ניט צולאָזען, אָבער דאס איז נאַריש פון זייער זייט און אָפּטמאל פערשולדען עס דעם טויט פון קינד.

אין פיעלע פעלע, ווען מען מאַכט שוין דיעזע אָפּעראַציאָן, איז דאס קינד אם שטערבען, און עס העלפט מעהר נים. וואס פריהער דיעזע אָפּעראַציאָן, אלס ניטצליכער און בעסער איז עס.

יעדער געוויסענהאַפטער ארצט וויים, אז וויא שפּעט עס זאָל נאָך זיין, דאַרף

ע׳ איטער מאכען די אפעראציאן, ווייל דאס איז נאך דאס איינציגע רעטונגס־מיטעל.

47.

לונגען־ענטצינדונג.

לונגען־ענטצינדונג אדער Pneumonie (ניומאניע) איז איינע פון דיעזע קראנקהייטען, וואס קומט צו אלע צייטען פון יאהר און אויך אין אלע קלימאטען פון דעם ערד־קוגעל. דאס קען אויך קומען נאך טיפוס, מאזלען, שארלאך און אנדערע קראנקהייטען. עס איז א פערקיהלונג פון די לונגען, און אמאל קומט עס אויך פון א קלאפ אין די לונגען, פון וועלכען עס ענטשטעהט איין ענטצינדונג.

דיעזע קראנקהייט פאנגט אן מיט א שטארקעס פיעבער, שטארקער פולס־שלאג, קאפ־שמערצען, נערוואזיטעט, אטהעם־נויט, הוסטען און זייטען־שטעכען. ווען די קראנקהייט נעהט גינסטיג פארווערטס, דאן קומט צום 7־טען אדער 9־טען טאג די קריזיס, דאס פיעבער פאלט אוועק, דער אטהעם ווערט לייכטער און דער מענש ווערט געזונד.

געפעהרליך ווערט נאר דאמאלס די לונגען־ענטצינדונג, ווען די לונגען ווערען שטארק אנגעגריפען, די היטץ שטייגט אונגעהייער און טרעטעט צו צום הארץ, און דער טויט פאלגט. איבערהויפט זיינען שיכורים, פעטע מענשען און אלטע לייט אויסגעזעטצט צו גרויסע געפאהר פון דיעזער קראנקהייט.

לונגען־ענטצינדונג אין די מייסטע פעלע, קען קורירט ווערען בלויז מיט גוטער און פארזיכטיגער פפלעגע.

פאר אלעמען דארף מען זעהען, דער קראנקער זאל פערבלייבען אין בעט, און אין ריינער און גלייכמעסיגער ווארעמע אבער פרישע לופט. וואס וועניגער דער קראנקער רעדט, אלץ געזינטער איז עס פאר איהם. ווערענד דאס פיעבער וויטהעט אין זיין קערפער, זאל מען איהם ניט געבען קיינע שפייזען וואס קענען ארויס רופען היטץ. אמבעסטען איז, ווען ער געניעסט וואס וועניגער שפייז, אפילו פון די לייכטע.

ווענגען דעם דורשט, זאל מען איהם געבען קיהלענדע געטרענקע פון לעמאנאדע אדער פרוכט־זאפט מיט וואסער. וויא דאס פיעבער געהט פאראיבער, זאל מען איהם געבען מילך, פלייש־זופע און פרישע אבער לייד־געקאכטע אייער.

מען מוז זעהר אכטונג געבען אויף דעם שטוהלגאנג ער זאָל קומען רעגעל־מעסיג יעדען טאָג. צו דיעזען צוועק איז גוט א קאנע פון ווארעמעס וואסער מיט ריצינוס (קאַסטאָר־עהל.)

ווען דיא היטץ איז שטארק גרויס, זיינען קאלטע קאָמפּרעסען און קיהלע בעדער דאס בעסטע מיטעל דיא היטץ צו פערטרייבען. בייא קינדער איבערהויפּט, ווירקען גוט פייכטע איינוויקלונגען; דאס הייסט, ליילעכער געטונקט און קאלטעס וואסער און דאן אויסגעדריקט, מיט וועלכע מען זאָל גוט בעדעקען דיא ברוסט און דעם רוקען. אויף דעם זאָל מען ארויף לייגען א טרוקענעס שטיק פלאנעל און עס לאָזען ליעגען ביז צווייא שטונדען. נאכדעם נעהמט מען דאס ארונטער און מען לאָזט דעם קערפּער ליעגען א האלבע שטונדע ביז ער טריקענט זיך אָב, און מען ווידערהאָלט נאך אמאל דיא נאסע איינוויקלונג. ווען מען טהוט דאס רע־געלמעסיג, איז דאס איין אונגעהייערע טובה פאר דעם קראנקען.

אין פאל דיא שמערצען פון דער ברוסט ווערען זעהר גרויס, זאָל מען צולייגען צוקלאַפּטעס אייז אין א האַנדטוך צו דער ברוסט, א מושטאר־פלאַסטער צו דער ברוסט, איז אויך ניט שלעכט.

בייא דער גרויסער היטץ, דארף מען פערהיטען דאס הארץ. צו דיעזען צוועק זאָל מען געבען סטימולאַנטען אָדער שטערקונגס־מיטלען: וויין, קאָניאַק, שטארקע פלייש־זופּען און האָפּמאנס־טראָפּען, זיינען אלע נעטהיגע מיטלען דאפיר.

ווען דיא קריזיס איז שוין פאָראיבער, זאָל מען זעהר שטארק אויפפאסען איבער דער נאהרונג זיא זאָל לייכט און גוט זיין צום פערדייען, זאָנסט קען צופאַלען נאך א גרעסערע קראנקהייט.

48.

שווינדזוכט.

דיא שווינדזוכט (סוכאָטע) איז איינע פון דיא געפעהרליכסטע קראנק־הייטען אונטער דער מענשהייט, אָבוואָהל זיא איז פיעל וועניגער געפעהרליך וויא מען רעכענט.

צור בערוהיגונג פון דעם ליידענדען לעזער, קענען מיר דאָ זאָגען, אז מען קען מיט שווינדזוכט רעכט גוט אלט ווערען און, וויא מען זאגט, „זיך אויסלעבען דיא יאָהרען.“

יעדענפאלס פערלאנגט דיזע קראנקהייט די גרעסטע אויפמערקזאמקייט, און דאס ליעגט ניט אין מעדיצינען, זאנדערן אין רייגער גוטער בעאָבאכטונג וויא אזוי מען זאָל זיך אויפפיהרען מאנכע מאל פאסירט עס, וואס א פאָלקאָמען געזונדער מענש ווערט אָנגעגריפען פון שווינדזוכט און ער מאכט זיך ניט וויסען דערפון: דאס איז א גרויסער פעהלער. דער סוף איז, דאס נאכדעם וויא ער האט זיך שוין אָנגעגאָסען מיט מעדיצינען, פאנגט ער אָן צו פיהרען דאס רעגעלמעסיגע לעבען וואס ער האט פריהער בעדארפט פיהרען.

וויא געוועהנליך פערשטעהט מען אונטער שווינדזוכט, דאס פערדאָרבען ווערען פון א טהייל אָדער אין גאנצען די לונגען, און דערצו איין אויסמאָגערונג פון דעם קערפער.

עס זיינען פערהאנדען צוויי־ערלייא שווינדזוכטען: די אקוטע שווינדזוכט און די כראָנישע שווינדזוכט. די אקוטע קומט פון א פלעטצליכען אנגריף אויף די לונגען, וועלכעס ענדיגט מיט א שנעלען טויט, און דער כראָנישער אנגריף, וואס קען אָנהאלטען יאָהרען לאנג, און אויך צעהנדלינגער יאָהרען.

שווינדזוכט ענטשטעהט מייסטענטהיילס דורך פייכטע לופט און נאסע גע־געגנדען, וויא אויך דורך בעשטענדיגע לופט וועקסלונגען. אלע פלעטצער, וואס שטעהען אין א געוויסער הויכקייט, פערהיטען פון דיזער קראנקהייט. זא, צום ביישפיעל, ווייס מען ניט פון קיין שווינדזוכט אין געוויסע פלעטצער פון קאווקאז, געוויסע געגענדען פון עגיפטען, די הויכע פלעטצער פון פערו און מעקסיקא, די בערג פון זיד־אפריקא און אין א היבשען טהייל פון קאָלאָראדאָ אין די פער־איינינגטע שטאאטען. דאס איז דערפאר, ווייל אלע דיזע ערטער, צייכנען זיך אויס מיט זייער טרוקענקייט.

די גאנץ קאלטע געגענדען, שיינען צו שיטצען פאר דער שווינדזוכט, וועהרענד אין די נידריגע טראָפּישע לענדער, קומט די קראנקהייט פאר זעהר אָפט. שלעכטע און שטויביגע לופט, איבערהויפט אין פערשלאָסענע צימערן, ניעדריגע ענגע וואָהנונגען, ארבייטס־צימערן, פאבריקען, קאזארמעס, שולען און גע־פענגניסע; ניט גענוג נאהרונג, אָדער שלעכטע נאהרונג, מאנגעלהאפטע קליידונג, גייסטיגע און קערפערליכע אנשטרענגונג, ערקעלטונג, קומער און זאָרג, און וועניג קערפערליכע בעוועגונג אין פרייער לופט — דאס אלעס קען פעראורזאכען שווינדזוכט.

דאס געניעסען פון מילך אָדער פלייש פון שווינדזיכטיגע בהמות און אויך

עלטערן וואס זיינען געווען שווינדזיכטיג, קענען אלע פיהרען צו דיעזער קראנק היים.

דיא סימפטאמען זיינען הוסטען, כראקען, בלוט־שפייען, קורצער אטהעם, ברוסט־שטעכען און ברוסט־קלעמונג. אבער, טראָטץ דעם אלעמען, קען א מענש האבען אלע דיעזע סימפטאָמען צוזאמען, און עס זאָל דאך ניט זיין קיין שווינדזוכט אין זיינע לונגען. ער מוז אונטערזוכט ווערען פון א טיכטיגען ארצט, וועלכער איז אימשטאנדע אויסצוגעפינען אויב דאס איז דיא קראנקהייט.

ביא אקוטע פעלע, ווערען ביידע לונגען מיט איינמאל אָנגעגריפען, א גרויסע פערמאטערונג פאָלגט זאָפארט און דער טויט קומט אין עטליכע טעג צייט. אבער דאס איז זעהר א זעלטענער פאל. מייסטענטהיילס הערשט דיא כראָנישע שווינדזוכט.

פאר אלעמען מוז מען אויפפאסען אויף רוהיגער און טיעפער אטהמונג פון ריינער און ווארעמער לופט. מען מוז זיין רוהיג, גייסטיג און קערפערליך און געניעסען אזוי פיעל שלאף, וויא נאר מעגליך. דאס עסען זאָל בעשטעהען פון גוטער מילך און גוטעם פלייש, ווען מעגליך, פעט. יעדער הוסטענדער קראנקער, וועלכער פיעבערט אויך דערבייא, דארף פאָלקאָמען ליעגען צו בעט און זאָגאר ניט ארום שפאציערען אין צימער.

ווען דער דופק קומט וויעדער אין רוהיגער אָרדנונג, דארף זיך דער קראנקער ערלויבען עטוואס צו געניעסען און זיך בעוועגען. דיא איינאטהמענדע לופט דארף זיין דיעזעלבע ווארעמע און טרוקענע לופט בייא טאָג און בייא נאכט. יעדער רויך מוז אויסגעמיעדען ווערען, קיין טאבאק רויכען און ניט זיין דארט וואו עס געפינען זיך שטיקענדע גאזען אָדער שטויביגע לופט.

זעהר שעדליך איז דער וועקסעל פון קאלטער און ווארעמער לופט. עס איז אלזאָ ראטהזאם אוועק צו פאָהרען אין א זידליכער געגענד *) וואו דיא לופט איז טרוקען און גלייך בייא טאָג און בייא נאכט.

דיא מנהגים אויפצושטעהען גאנץ פריה און לויפען טרינקען קוה־מילך, זיינען זעהר שלעכטע. ערשטענס איז עס נויטהווענדיג, דאס דער ליידענדער זאָל זיך ניט אויפהויבען פון דעם בעט, זאָלאנג ער וויל נאך רוהען, און צווייטענס איז דיא מאָרגען־לופט זעהר שעדליך פאר איהם. ער זאָל פערבלייבען אין זיין צימער אזוי

*) אין דיא פעראייניגטע־שטאאטען ווערט רעקאָמענדירט קאָלאָראדאָ. יעדענפאלס זאָל מען זיך בעראטהען מיט א דאָקטאָר דאריבער.

לאנג, ביז דיא זונן האט נוט דערוואָרעמט דיא לופט, און דאַן מעג ער געהען טרינקען מילך. אָבער, ער מוז אויך אויפמערקזאַם זיין, אַז דיא קיה, פון וועלכע ער געניעסט דיא מילך, זיינען געזונדע בהמות.

דיעזע וואס זיינען ניט אימשטאנדע אוועק צו פאָהרען, זאָלען אויסזוכען, אין דער געגענד וואו זייא וואָהנען, א העכערן פלאַטץ מיט א טרוקענער וואָהנונג און דאָרט פערבלייבען דיא גאַנצע צייט, וואו דאס וועטער איז ניט וואָרעם גענוג ארויס צו געהען.

אירגענד וועלכע צוזאַמען דריקונג פון דער ברוסט, איבערהויפט בייא פרויען דורך א קאָרסעט, איז זעהר שעדליך, זאָרג, קומער, הויכעס געשפרעך, דעקלאַ־מירען, זינגען און שפיעלען אויף איין אינסטרומענט, זאָל אויסגעמיעדען ווערען.

אירגענד וועלכע משקה, וואס קען ערוועקען היטץ, זאָל מען אויסמיידען. פרישע און גוטע מילך, איז דאס בעסטע פון אלעמען. אונטער זאָלכע בעהאַנדלונגען, איז עס לייכט מעגליך, דאס דער קראַנקער זאָל וויעדער אנפאַנגען געזונדער און פעטער צו ווערען אין קערפער. עס איז איהם דאַן ערלויבט, זעהר לאַנגזאַם זיך וויעדער צו געוועהנען צו קאַלטע בעדער, שנעלער געהען און לייכטע קליידונג. אָבער דאס מוז געשעהען זעהר פאָרזיכטיג, און אויף דיעזער ארט, זיינען שוין פיעל'ע פאָל־קאָמען קורירט געוואָרען.

שווינדזיכטיגע זאָלען אונטער אלע אומשטענדען זעהען אויסמיידען דיא הייראַטה אָדער דיא צוזאַמענקונפט מיט א פרוי. אויסער דעם וואס דיא הייראַטה פֿעראורזאַכט וואס קינדער נעניינט צו שווינדזוכט ווערען געבוירען, פעראורזאַכט אויך יעדע צוזאַמענקונפט מיט א פרוי, שוואַכקייט פון דיא לונגען און פערקירצט דיא יאָהרען. ערשט ווען א דאָקטאָר ערקלערט, אַז דיא לונגען זיינען וויעדער אין פאָלקאָמענער אָרדנונג, קען מען דענקען פון הייראַטהען.

49.

דיפטעריע.

דיפטעריע איז איין אנשטעקענדע האלזקראַנקהייט, וועלכע בעפאַלט יעדען מענשען, יונג און אלט, מענער און פרויען. הויפטזעכליך אָבער, בעפאַלט זיא קינדער פון דעם 2־טען ביז צום 10־טען יאָהר.

דיא קראַנקהייט פאַנגט אָן מיט אונבעדייטענדע סימפטאָמען, מיעדקייט, מען פֿיהלט דעם אפעטיט, לייכטעס פיעבער, שוועריגקייט ביים שלינגען, און אמאָל

מיט שטארקעס פיעבער, קאָפּ און נאַקען־שמערצען. דער האַלז, אינוועניג, איז נער שוואָלען און רויט, און דאַן ערשיינט א שליים־הויט אָדער ווייסע בלאַטערן.

אזוי וויא דיפטעריע איז זעהר איין אנשטעקענדע קראַנקהייט, דאַרף מען זאָפאָרט זעהען אויסהיטען, ווען אנדערע קינדער זיינען אין הויז, זייא זאָלען דערווייטערט ווערען פון דאָרט. און ווען דיא קראַנקהייט הערט אויף, זאָל מען אַלעס אין הויז, אויסוואשען, אויסרויכערן און אויסרייבען, און דאַן גוט אויסלופטערן.

אנמערקונג פון דעם איבערזעטצער: דיפטעריע איז איינע פון דיא געפעהרליכסטע קראַנקהייטען. דאס קען ניט בעהאַנדעלט ווערען אָהן איין ארצט. איבערהויפּט איז דיא גאַנץ לעטצטע ערפינדונג פון אנטיטאָקסין זעהר גיטצליך דאפיר. עס איז אַלזאָ ראַטהזאם, דאס ביי דיא ערשטע סימפּטאָמען פון דיעזער קראַנקהייט, זאָל מען זאָפאָרט רופען איין ארצט פיר דער בעהאַנדלונג.

50.

מאָגען קראַנקהייטען.

דער מאָגען איז דער מיטעלפּונקט פון דער מענשליכער געזונדהייט, און דער הויפּט־פערמיטלער דער ערנעהרונג פון דעם מענשליכען קערפּער. ווען דיעזער אינסטרומענט אין מענשליכען קערפּער ווערט ניט גענוי אָבגעהיט, איז ער אונטערוואָרפען צו פערשיעדענע קראַנקהייטען.

הויפּטזעכליך ווערט דער מאָגען קראַנק פון צופיעל נאַהרונג אָדער פון שלעכטער נאַהרונג. דאַן שפּיעלט א גרויסע ראָלע דיא נעטהיגע רוהע פון דעם קערפּער. ווען דער מאָגען איז נעצוואונגען צו פערדייען שפּייזען ווען דער קערפּער איז פערמאַטערט און אָבגעשוואַכט, ענטזאגט ער זיך צו לייסטען זיין דיענסט.

דיא ערשטע סימפּטאָמען פון מאָגען־ליידען דורך פערשטאָפּונג, קרעמפּפען און שמערצען אין בויך, זאָלען עמפּפאַנגען ווערען מיט גרויסער פאָרזיכטיגקייט, ווען מען וויל אויסמיידען דאמיט א מאָגען־קאַטאַר.

דער ליידענדער זאָל זעהען, פאַר אַלעמען, זיין מאָגען צו האַלטען אָפען דורך לייכטע אָבפיהר־מיטלען. דאַן זאָל ער אכטונג געבען צו האבען גענוג און בעשטימטע רוה; געניעסען פרישע לופט און מאַכען גענוג, אָבער ניט צו פיעל, קערפּערליכע בעוועגונג. נאַכדעם פאָלגט דאס געניעסען פון לייכטע פערדייליכע שפּייזען און דיא אויסמיידונג פון גייסטיגע געטרענקע, פיעל זאַלץ און נאַר־

קיין פעפער געניעסען. אלע געזייערטע אָדער געפּיקעלטע שפּייזען זאָלען פער־מיעדען ווערען.

אירגענד א פערנינפטיגער מענש קען אויף דיעזער ארט פערהינדערן דיא מאָגען־קראַנקהייט זאָל ניט שטייגען ביז צו א געפעהרליכען גראַד.

דיא מאָגען־קראַנקהייט בעקאַנט אונטער דעם נאָמען דיספּעפּסיע, איז א רע־זולטאט פון פעטע און שווער־פערדייליכע שפּייזען, און הויפּטזעכליך פון ניט רוהיגען רעגעלמעסיג און ניט עסען צו דער צייט.

פרישע לופט, לייכטע שפּייזען און דאס אויסמיידען פון אויפרעגען דעם מאָגען אָדער דיא נערווען, איז דאס בעסטע מיטעל דאַפיר.

צווייטער טהייל.

מענער און פרויען קראנקהייטען.

1.

פאָרטפלאַנצונג, (קיום המין).

אלע עקזיסטירענדע און וואקסענדע קערפּער, פלאנצען, טהיערע און מענשען, האבען א געוויסע דויער פון זייער עקזיסטענץ. דאס אָבשטארבען פון איין עקזיסטירענדע בריאה, איז גראדע אזא נאטור־געזעטץ וויא דאס געבוירען ווערען. דיא עקזיסטענץ איז בייא מאנכע קורץ און בייא אנדערע לענגער, אָבער זיא בילדעט אימער, אין יעדען פאל, א פאָלקאָמענע פעריאָדע.

כל־זמן דיא קערפּערס עקזיסטירען, ליעגט אין זייא א פעהיגקייט, צו שאפען אנדערע, עהנליכע צו זייא, און זייא פּראָדוצירען אויף זייער פּלאטץ. דיא פאָרט־פלאנצונג געשעהעט אימער דורך א בעפרוכטונג, און איבערהויפּט בייא מענשען און טהיערע, מוז דיעזע בעפרוכטונג איבערגעהען פון דעם מענליכען געשלעכט צו דעם ווייבליכען.

2.

ווייבליכע געשלעכטס־אָרגאַנען.

דיא געשלעכטס־אָרגאנען פון דער פרוי ליעגען הויפּטזעכליך געשיטצט און פערבאָרגען אין דעם בעקען פון דעם בויך. דאָרט געפינען זיך צוויא אייער־שטעקע, פון וואנען דיא אייער טהיילען זיך אָב בייא דער בעפרוכטונג און בילדען דאן דיא פאָרטפלאנצונג.

3.

די איער שטעקע.

ביי דער פרוי געפינען זיך צווייא אייער־שטעקע; איינער רעכטס און דער אנדערער לינקס. דיעזע זעהען אויס וויא צווייא דריזען אזוי גרויס וויא פלוימען און געפינען זיך בייביידע זייטען פון דער געבעהר־מוטער. זייא הייגגען אזוי וויא אויף צווייא שטאנגען, בעקאנט אונטער דעם נאמען אייער־שטאָק־באנד. אינוועניג, אין די אייער־שטעקע, געפינען זיך קליינע קוגעלעך, וועלכע שטעלען פאָר דאס איי. דיעזע אייעלעך געפינען זיך זאָגאר ביי נייא־געבוירענע מיידלעך. נאטירליך זיינען זייא דאמאלס נאך זעהר קליין און אונענטוויקעלט. ערשט צו דער צייט וואס דאס מעדכען פאנגט אָן זיך צו ענטוויקלען אין א פרוי, פאנגען אויך אָן די אייעלעך זיך בעסער צו ענטוויקלען און קריעגען זייער ריכטיגע פאָרמע.

ביי א פאָלקאָמען ענטוויקעלטער פרוי, איז דער צאָהל פון די אייעלעך אזוי גרויס. ביי מאנכע געפינען זיך 36,000 און ביי אנדערע ביז 72,000. אָבער ניט אלע, וויא עס שיינט, זיינען פאסענד פיר דער אויסבילדונג פון א קינד, דען פיעלע דארונטער זיינען אזוי קליין און אונבעדייטענד, דאס זייא געהען צו גרונדע.

4.

דאס מענשליכע איי.

דאס איי, פון וועלכען עס בילדעט זיך א מענש, איז ניט גרעסער וויא א גאנץ קליינעס ווייסעס פינטעלע, און אונטערשיידעט זיך ניט אין פאָרמע, פארבּ און גרויסקייט, פון אירגענד איין איי פון א זייגע־טהיערע. דאס איי אלזאָ וואס בילדעט א מענש, א מויז און איין עלעפאנט, איז פיר דעם אויג דאסזעלבע.

דער איינציגער אונטערשיעד וואס איז יא פערהאנדען, איז די כעמישע פער־בינדונג. ביי דעם מענשען, איז דאס איי פון אנדערע שטאָפען צוזאמענגעשטעלט וויא די אייער פון אנדערע חיות.

5.

די געבעהר-מוטער.

די געבעהר־מוטער, אָדער דער פּלאַטץ, וואס עמפּפּאַנגט דאס בעפרוכטעטע איי צור אויסבילדונג, איז, בייא דער פרוי, אין דער פאָרמע פון א בירנע און אינוועניג הויל, ביים מויל מיט איין עפנונג. די געבעהר־מוטער ליעגט אינוועניג פון דעם פאָרדער־לייב און איז בעדעקט אין פראָנט מיט דער הויט פון בויך, וועהרענד הינטען, ליעגט זיא אויף א ווייכער דריזיגער הויט. דיעזע הויט, צור צייט פון דער מאָנאַטליכער רעגעל און צור צייט פון דער שוואַנגערשאַפט, איז זיא שטארק אָנ־געשוואָלען.

צור צייט פון דער מאָנאַטליכער רעגעל און פון דער שוואַנגערשאַפט, לײדעט די געבעהר־מוטער פיעלע פערענדערונגען. וועהרענד דער צייט, פערגרעסערט זיך די געבעהר־מוטער און ווערט נאכגעלאָזען פון איהר אויבערע האלטונג. זיא ווערט רויט און ווייך פון בלוט; די הויט אַרום איהר ווערט דיק און אַרונטער גע־דריקט, זאָ דאס דיעזע רייסט עטוואס פון אויבען, און דאס מאָנאַטליכע בלוט גיסט זיך אריין אין לאָף פון דער געבעהר־מוטער און דאַן, דורך דעם געבעהר־מוטער־מויל, גיסט זיך דאס ארויס אין דרויסען.

באַלד נאָך דער מאָנאַטליכער רעגעל, טרעטען אַלע טהיילען צוריק אין זייער פּלאַטץ און עס בילדעט זיך א נייע הויט, וועלכע צורייסט זיך נאָך אמאל שפּעטער, צור צייט ווען דאס מאָנאַטליכע בלוט מוז ווידער אָבלויפען.

וועהרענד דער שוואַנגערשאַפט, ווערט די געבעהר־מוטער גרעסער פון צייט צו צייט, די הויט אַרום ווייכער או רויטער, און דאס צוזאַמען ערנעהרט דאַן דאס קינד וואס בילדעט זיך לאַנגזאַם. נאָך דער געבורט, פאַנגט ווידער אָן דער גאַנצער פּלאַטץ זיך איינצודריקען און קומען צוריק וויא ער איז געוועזען.

6.

די שיידע.

דאס אַלעס איז וועגען די טיעפערע געשלעכטס־טהיילען. יעטצט קומט די שייד, אָדער דער פּלאַטץ פון דער מוטער ביז אַרויס אין פראָנט. דיעזע שייד איז וויא א רעהר, וועלכע ליעגט צווישען דער השתנה־בלאָז אין פראָנט און הינטען

נעבען דער גראָבער קישקע פון דעם בויך. דיעזע שייד אָדער רעהר איז עטוואס קרום, נאָר זיא בעגעגענט זיך אקוראט מיט דעם טייל פון דער מוטער אין גרונד.

דיא ווענט פון דער שייד, אָדער פון דער רעהר, בעשטעהען אויס פיינער ציהענדע הויט וויא גומי.

ביים איינגאנג פון דיעזער שייד אָדער רעהר, ליעגט דער הימען, אָדער דיא יונגפרויהויט (בתולים,) אין דער פאָרמע פון א האלבע לבנה, אזוי גרויס וויא א קנעפעל און איז צוגעוואקסען צו דער אינוועניגסטע הויט.

7.

אויסערליכע טהיילען.

דיא אויסערליכע טהיילען פון דיא געשלעכטס־אָרגאנען בייא דער פרוי, וועלכע געפינען זיך בייא דעם איינגאנג צו דער שייד, בילדען דאס זאָגענאנטע פאָרדער־לייב, און בעשטעהען פון א גרויסער און קליינע ליפ, צוזאמען מיט דעם קיטצלער.

8.

דיא ברוסטען.

דיא מילך אָדער ברוסט־דריזען, בילדען דיא צווייא גרויסע דריזען אויף׳ן בוזים פון דער פרוי, וועלכע ווערען בעדייטענד גרעסער צור צייט פון דער שוואנגער־שאפט, און נאך דער געבורט ענטהאלטען זייא מילך פיר דער ערנעהרונג פון דעם קינד.

דיא פרויען־מילך בעשטעהט פון אנפאנג אויס זעהר א דינעם וואסריגען שטאף און בילדעט זיך נאכהער אין א קעז־שטאף, מילך־צוקער, אייזען און זאלץ, וועלכעס ענטהאלטעט אויך גאנץ קליינע פוטער־קערפערלעך, וועלכע מען קען נאָר זעהען מיט א מיקראסקאָפ. פון דער קוה־מילך אונטערשיידעט זיך דיא פרויען־מילך דערמיט, וואס דיא לעטצטע איז רייכער אין מילך־צוקער, דערפאר אָבער ארעמער אין קעז־שטאף, פוטער און זאלץ. דיא פרויען־מילך איז דערפאר זיסער און זעהט אויס מעהר בלוילעך. זיא ווערט אויך ניט אזוי גיך זויער, און ווען זיא גערינט זיך, איז זיא ניט אזוי דיק און פעסט.

9.

דיא מענליכע געשלעכטס=אָרגאַנען.

דיא מענליכע געשלעכטס־אָרגאַנען, זיינען, אין גרונד גענומען, אויף איין עהנליכער אַרט וויא דיעזע פון דער פרוי, מיט דעם אונטערשיעד וואס דיעזע זיינען געבילדעט אויסוועַרטיג. דיא אייער (בני־מעים) זיינען דיא איינציגע זאמלער פון דעם זוימען, און ווען זייא פעהלען, וויא בייא אויסגעשניטענע, (סריסים), דאַ פער־לירט זיך בייא דעם מאַן דיא גאַנצע מענליכקייט.

10.

געשלעכטליכע צוזאַמענקונפט.

ווען דיא געשלעכטס־אָרגאַנען און דיא בילדונג פון דעם קערפער, ווערט פערטיג, דאַן ערוואַכט בייא דעם מאַן און בייא דער פרוי, אויסער דער ליעבע, אויך דער וואונש פון געשלעכטליכער צוזאַמענקונפט. דאס קומט דורך אויפרעגונג פון דיא געשלעכטס־אָרגאַנען אין קערפער.

צום בעדויערן אָבער, פערשטעהען ניט דיא מענשען נאַטור'ס וואונש. דיעזעס ערשטע דרינגען פון דער נאַטור, איז נאָר א דערמאָהנונג, אַז דער קערפער און דיא געשלעכטס־אָרגאַנען האַלטען זיך אין פערטיגען. זייא זיינען נאָך וויא פרובטען, וואס צייגען זיך אַלס פערטיג, אָבער זייא זיינען עס נאָך ניט. דיא פערטיגונג פיר געשלעכטליכער צוזאַמענקונפט, קומט ניט פריהער פאַר דעם 21־טען און 24־טען יאָהר אין אונזערע געגענדען.

דיעזע צו פריהע געשלעכטליכע צוזאַמענקונפט, פעראורזאַכט פריהצייטיגע עלטער און פראָדוצירט שוואַכע קינדער.

שעדליך איבערהויפט איז דאס פריהצייטיגע פערהייראַטהען פיר דער פרוי. זיא דאַרף קיינע געשלעכטליכע צוזאַמענקונפט געניעסען, איידער זיא האט ערפיללט איהר 21־טעס יאָהר. בייא דיא מענער ווידער איז שעדליך דיא אָנאַניע, פאָ־לוציאָנען (רואה קרי), און פראָסטיטוציאָן, איידער דער קערפער ווערט ריכטיג פערטיג, וועלכעס איז צום 23־טען אָדער 24־טען יאָהר.

ווען דער קערפער און דיא געשלעכטס־אָרגאַנען האבען זיך אָבער גענוג ענטוויקעלט, זאָ איז א נאַטור־פליכט פיר ביידע געשלעכטער, זיך צו פעראייניגען,

און דאס איז דאן אויך א גרויסע הילף פיר דער אלגעמיינער געזונדהייט פיר דעם קערפער און גייסט.

אונטערדעסען אָבער, זאָל דער מענש וויסען, דאס נאכדעם דער געשלעכטס־טריעב איז ביים איהם ניט פעריאָדיש, צייטענווייז, וויא ביים א טהיער, זאָל ער אויך האנדלען מענשליך, פערנינפטיג, און זיך ניט לאנג היגרייסען צום רייץ. גיעהן ער האנדעלט זיטטליך, מאָראליש, אין דיעזער בעציהונג, דאן איז זיין האנדלונג א שוטץ פיר זיין קערפער געגען פיעלע קראנקהייטען.

אין דערזעלבער צייט מוז בעמערקט ווערען, אז עס שאדעט פיעל ווענינער ווען מען פערשפעטיגט אביסעל מיט דער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, וויא דאס ווען מען נעהמט דיעזע אויף צו פריה.

דיא אנאניע, אָדער זעלבסט־בעפריעדיגונג, איז א געפעהרליכע קראנקהייט, וועלכע האט שוין פיעלע יונגע מענשען רואינירט. אום דאס צו פערמיידען, איז ער־פאָרדערט א גוטע ערציהונג, מיט א שטארקען ווילען פון דער יוגענד אָן. מען זאָל זעהען דער יונגער מענש זאָל אויסמיידען אונפאסענדע געזעלשאפט, נעגיעסען קער־פערליכע און גייסטיגע בעשעפטיגונג און זיך ערנעהרען מיט איינפאכע און נאהר־האפטע, אָבער קיינע ערהיטצענדע שפייזען.

א יונגער מענש זאָל געניעסען אזוי פיעל פרייע און פרישע לופט, וויא נאָר מעגליך; לויפען, שפרינגען, שווימען און זיך בעוועגען זיין קערפער. ביי קלענערע אינגלעך, איז עס גאנץ געשייט, ווען דיא הויזען האבען קיינע קעשענעס, דאמיט זייא זאָלען ניט דארפען בעריהרען זייערע געשלעכטס־אָרגאנען.

דיא אָנאָניע איז א קראנקהייט וואס קומט פאָר ביי ביידע געשלעכטער, און איבערהויפט צווישען 13 און 17 יאָהר. אונטער דיא אינגלעך, מעג מען מיט רעכט זאָגען, אז עס איז א גרויסע זעלטענהייט, ווען מען טרעפט איינעם וואס איז ניט קיין אָנאָניסט.

עס איז אונטערדעסען ניט לייכט צו זאָגען וועלכעס קינד אָנאָנירט אָדער ניט. דענטאך קען ענטשטעהען א פערדאכט, ווען מען בעמערקט פאָלגענדע סימפטאָמען:

בלייך־געלבלעך אָדער גרויע געזיכטס־פארב; בלאסע ליפען, בלויליכע אָדער גרינליכע קארבען אונטער דיא אויגען; מאטקייט און שוואכקייט אין גאנצען קערפער; ביים מיידלעך בראָדעווקעס אויף'ן ציגע און מיטעל־פינגער; שנעלער כעס; אונמוטה; שרעק און מרה־שחורה; גערדאנקען־לאָזיגקייט און געדאנקען־שוואכקייט.

ווען דיא אַנאַניע ווערט בעטריעבען אונגעשטערט, דאַן מאַכט זיא א תל פון דעם נערוועז־סיסטעם און אין פיעלע פעלע, בערויבט זיא אויף דעם פערשטאַנד.

אונטערדעסען איז עס נאַריש צו בעהויפּטען, אַז מען קען דערפון ניט געהיילט ווערען. ווען מען הערט דאַס אויף צו טהון און מען מיידעט אויס צו לעזען אויפרעגענדע זאַכען, און מען געניעסט אַזוי פיעל פרישע לופט וויא נאַר מעגליך, קען מען גאַנץ לייכט געהיילט ווערען דערפון.

עלטערן, ווען זייא זיינען זיכער, אַז קינדער בעגעהען דיעזע דומהייט, זאָלען זייא מיט דיא קינדער רעדען פערנינפטיג, געבען צו ערקלערען וויא שעדליך און שלעכט עס איז, און זייא דאַן געבען דיא געלעגענהייט פיר קערפּערליכער איבונג, און אַכטונג געבען, דאַס זייא זאָלען ניט געהען צו בעט, ביז זייא זיינען גוט מיעד אין קערפּער. וויא זייא ערוואַכען נאָר פון שלאָף, זאָלען זייא אויך באַלד ארונטער פון בעט.

דאַס בעט זאָל ניט ענטהאַלטען מעהר וויא א שטרויענעם מאַטראַץ, עס זאָל ניט היטצען. עס איז אויך גוט קאַלטע בעדער און דאַס פאַלשטענדיגע אויסמיידען פון גייסטיגע געטרענקע, פעפער און זאַנסטיגע אויפרעגענדע זאַכען.

11.

זוימען־ענטלעערונג און מאָנאַט־פלוס.

דיא ניט־ווילענדיגע זוימען־ענטלעערונג (מקרה לילה) אָדער פּאָליציאָנען, וועלכעס קומט פאָר בייא דעם יונגען מאַן, מיט פערהאַרטונג פון דעם גליעד, פּאַסירט, וויא געוועהנליך, בייא דער נאַכט אין א רייצענדען טרוים. דאַס קומט פאָר איינמאַל אין 2 אָדער אין 4 וואָכען. ווען דאַס איז ניט אָפטער, דאַן איז עס ניט וויא אנדערע מיינען, א קראַנקהייט.

דיעזע זוימען־ענטלעערונג איז א רעזולטאַט פון צו פיעל אָנגעזאַמעלטען זוימען, און עס איז ניט מעהר וויא נאַטירליך עס זאָל עטוואַס דערפון אָבגעהען. ווען דאַס קומט אָבער צו אָפט, וויא אַלע נאַכט, אָדער זאָגאַר בייא טאָג און וועהרענד דעם שטוהלגאַנג, דאַן מאַכט עס איין אונגעהייערען איינדרוק איבער דיא נערווען און שוואַכט אָב דעם קערפּער.

ווען דיעזע קראַנקהייט ווערט בעמערקט, זאָל מען זאָפאָרט אויפהערען צו געניעסען גייסטיגע געטרענקע, קאַפע, טהעע און ניט עסען קיין רייצענדע מאַכלים.

יעדער מאָהלצייט זאָל בעשטעהען פון וועניג און לייכטעס עסען. צום טרינקען זאָל מען געברויכען מילך און וואסער.

טאָג טעגליך זאָל מען מאַכען שווערע קערפּערליכע איבונגען, וויא לויפען, רייטען, שווימען און זאָנסטיגע אנשטרענגונג אום צו ערמיעדען דעם קערפּער איידער מען געהט רוהען.

דאס צימער וואו מען שלאָפט, זאָל זיין גרויס און לופטיג, און מען זאָל אויפּ־פּאסען צו שלאָפען אויף א זייט, און ניט אויף'ן רוקען. עס איז בעסער מען זאָל ערוואַכען אביסעל פריהער וויא געוועהנליך און זאָפאָרט ארויס שפּרינגען פון בעט. א קאַלטעס באד איז נאכדעם זעהר גוט און ווירקזאַם.

מען זאָל אויך אויפפּאסען צו האבען א ריינעם מאָגען, און דאס זאָל מען אויסווירקען דורך א לייכטעס אָבפיהר־מיטעל, וויא מאַגנעזיע אָדער ריצען־עהל. איידער מען געהט צו בעט, זאָל מען משתין זיין, און ווען מען פיהלט ביי נאכט דעם וואונש משתין צו זיין, זאָל מען דאס זאָפאָרט טהון און ניט פערזאַמען.

ווען מען פאָלגט נאך פּינקטליך דיעזען ראטה, דאן מוז הילפע אונבעדינגט קומען. אין פאַל אָבער, עס גיבט איין אויסנאַהמע, און נאך א פּראָבע פון 12 אָדער 14 טעג קומען נאך אימער דיא פּאָלוציאָנען, זאָל מען ניט ווארטען און זיך בע־ראטהען מיט א גוטען ארצט דאַריבער.

דער מאָנאַט־פלוס (רעגעל, פּעריאָדע אָדער זמן־הנדה) איז ביי מעדכען און פרויען א נאַטירליכע ערשיינונג, וואס קומט אלע 3 אָדער 4 וואָכען. געוועהנליך ערשיינט דיעזער פלוס אלע 28 טעג.

אין פיעלע פעלע ערשיינט דער מאָנאַט־פלוס נאך קראַץ־שמערצען, ווארעמ־קייט אין דיא געשלעכטס־אָרגאַנען און א נייגונג צום ברעכען, וויא אויך קאָפּ־שמערצען. וויא געוועהנליך דויערט דיעזער פלוס פון 3 ביז 4 טעג. ביי מאַנכע וויעדער נאָר איין טאָג אָדער צווייא, און ביי אַנדערע ביז 8. דיא מאָס פון דעם אויספליעסענדען בלוט און שליים, שעטצט מען אויף 100 ביז 150 גראַם.

דאס ערשיינען פון דעם מאָנאַט־פלוס, דאַרף, לויט נאַטור־איינריכטונג, קומען נאָר אָהן שמערצען. צום ערשטען מאל, פּאַסירט עס אָבער, וואס דאס קומט מיט פיעלע ליידען פערבונדען. דאס ערשטע ערשיינען פון דעם מאָנאַט־פלוס, איז אין אונזערע געגענדען זעהר פערשיעדען. עס קומט ביי מאַנכע צו 13 יאָהר, און ביי אַנדערע ערשט צו צוואַנציג. אין דיא ווארעמערע קלימאַטען, מיט א פּאאר יאָהר פריהער, און אין דיא קעלטערע, מיט א פּאאר יאָהר שפּעטער.

אין פאל דאס מעדכען נעפינט זיך אונוואהל און שפירט גרויסע שמערצען און ציינט צייכען פון קראנקהייט, ווייל דער מאנאט־פלוס ערשיינט ניט, דאן זאל מען זיך דאריבער בעראטהען מיט א דאקטאר.

ווען א שוואנגערשאפט פאנגט אן, פערשווינדעט דער מאנאט־פלוס ענט־וועדער זאפארט, אדער לאנגזאם, און ער קעהרט מאנכע מאל נאך צוריק וועהרענד דיא ערשטע מאנאטע פון שוואנגערשאפט, אבער שון בעדייטענד שוואכער. דאן הערט ער אויף און פערבלייבט אזוי ביז דיא מוטער הערט אויף צו זייגען דאס קינד. אמאל ערשיינט דער מאנאט־פלוס, אויך וועהרענד דעם זייגען.

דער מאנאט־פלוס בלייבט אונגעפעהר רעגעלמעסיג מיט זיין ערשיינונג (אויסער שוואנגערשאפט, זייגען און קראנקהייט) ביז צום פיערציגסטען יאהר, און דאן פערשווינדעט ער לאנגזאם. ווען עס פאסירט, דאס דורך א זייטיגע קראנק־הייט ווערט דער מאנאט־פלוס געשטערט, דאן זאל מען איהם ניט וועקען און רייצען דורך פערשיעדענע מעדיצינען. עס איז ניט מעהר וויא א נאטירליכע זאך ער זאל צו אזא צייט געשטערט זיין.

ווען דער מאנאט־פלוס איז אבער איינפאך פערהאלטען געווארען דורך אינערליכע אורזאכען, דאן איז ערשטענס צו פראבירען א רעגעלמעסיגעס לעבען מיט פיעל בעוועגונג אין דער פרייער לופט, און ווען דאס ווירקט ניט, זאל מען זיך בע־ראטהען מיט א פערשטענדיגען ארצט.

12.

דיא שוואנגערשאפט.

נאך איידער א קינד ערבליקט דאס ליכט פון דער וועלט, האט שוין דיא מוטער צו ערפילען הייליגע פליכטען צו איהר בלוט־און־פלייש.

יא, ניט נאר איין מענש, ליידענד און אונגליקליך, האט זיך צו בעקלאגען אויף זיין מוטער, וועלכע האט אונוויסענד געהאנדעלט וועהרענד זיא האט מיט איהם געשוואנגערט, און דאס האט איהם פעראונגליקט און רואינירט.

דיא מוטער איז מייסטענטהיילס שולדיג אין דעם, וואס דאס קינד ווערט געבוירען שוואך און קראנק, אדער גאר טויט; דיא מוטער איז פעראנטווארטליך דאפיר וואס דאס קינד ווערט געבוירען א קאליקע אדער פעלערהאפט.

עס איז, פאר אלעמען, א דומע איינבילדונג, דאס דיא שוואנגערשאפט איז א קראנקהייט. ניין, דאס וואס דיא נאטור האט פערבערייטעט, איז א בעדירפניס.

דער פרויען־קערפער איז געבוירען און געשאפען געוואָרען צו שוואנגערן, און ווען ער מאכט ניט דורך דיעזע אָפעראציאָן, איז ער ליידענד. ווען מען אכטעט בלויז אויף דיא געוועהנליכע רעגעלן פון געזונדהייט, דאן איז דיא שוואנגערשאפט זאָגאר א בעקוועמליכקייט פיר דער אויסציהונג און ענטוויקלונג פון דעם קערפער. דערפאר איז עס דום פון מאנכע פרויען, ווען זייא ליגען זיך גלאט אוועק און בעט און ווילען זיך ניט ארויס ריהרען צו גניעסען פרישע לופט און דאס אלטעגליכע לעבען.

אָבער דאס אָגיין, איז נאך ניט אזא אונגליק וויא דאס, וואס מאנכע פרויען זעטצען פאָרט צו פיהרען א ווילדעס לעבען. דער פרויען־קערפער מיט א קינד אין לייב, ליידעט אונגעהייער פיעל פון איינציהען מיט קאָרסעטען און מאכען צו פיעל בעוועגונג ווען מען דארף ניט.

שטעלט זיך אלזאָ פאָר, א פרוי, וואס פאנגט אָן צו שוואנגערן, נעהמט און ציהט איין איהר קערפער מיט אייזערנע שטאנגען, טאנצט ביז נאך א האלבע נאכט, נעהט ארום מיט דינע זאָקען אין קאלטעס און נאסעס וועטער, און קיהלט איהר קערפער וואס איז אין איין אונגעוועהנליכען צושטאנד. דערצו קומט נאך איין אנדערע אבשייליכע טבע: זאָלאנג זיא שוואנגערט ניט, האט זיא מורא פאר שוואנגערן, און, וויא ווייט מעגליך, מיידעט זיא אויס דעם מאן. וויא זיא פאנגט אָבער אָן צו שוואנגערן, דאן האט זיא שוין מעהר ניט וואס מורא צו האבען, און זיא גיבט זיך איבער צום געשלעכטליכען פערגניגען, וויא א שיכור צו דער משקה.

דיא געשלעכטליכע צוזאמענקונפט איז א נאטירליכע פאָרדערונג, צום צוועק פון שוואנגערן. היינט ווען דיא שוואנגערשאפט האט שוין אָנגעפאנגען, האט דאך דיעזע פאָרדערונג פון דער נאטור אויפגעהערט, און ווען דיא שוואנגערע פרוי גע־ניעסט נאך דערפון אין איבערמאס, מוז דאס אונבעדינגט האבען א שלעכטען איינ־דרוק אויף דער פרוכט פון איהר לייב.

דאס קינד וואס פאנגט זיך אָן צו בילדען אין מוטער־לייב, פון איין איי וואס איז ניט גרעסער וויא א קליינער פינטעלע, וואקסט ניט נאָר פון טאָג צו טאָג, זאָנדערן, פון מאָמענט צו מאָמענט, ביז דאס ווערט א גאנץ היבשער געגענשטאנד. דיא נאטור מאכט פאר איהם פלאטץ אין דער אויסאנאנדער־ציהונג פון דער מוטער׳ס לייב און גליעדער. נאך מעהר, דיא נאטור בעאיילט זיך; זיא וואַרט ניט דאס וואקסענדע קינד זאָל פלאטץ מאכען מיט זיין דריקען פון דעם קערפערל, זאָנדערן זיא מאכט פריהער לויז דער מוטער׳ס לייב, אום צו עמפפאנגען דעם גאסט. עס איז אלזאָ נויטהווענדיג, דער מוטער׳ס קליידער זאָל זיין ברייט, לויז

איבעראל, און קיין איינציהונג אויף דער טאליע, אָדער אפילו ארום דער ברוסט. דאס גיבט פלאַטץ דעם קינד פיר א פאָלקאָמענער ענטוויקלונג.

הויפטזעכליך איז צו שיטצען דאס אונטער־לייב פיר אירגענד א פערקיהלונג, וואס קען האבען א דירעקטען איינפלוס אויף דעם קינד אין זומער ליינוואַנד אונטער־וועש, פערמאכט פון אלע זייטען, און אין ווינטער דיקע אָדער וואָלענע אונטער־וועש, אום צו שיטצען דעם קערפּער. אויף דיעזער ארט, קען דאס קינד וואקסען רעגעלמעסיג און זאָל זיך ניט פערקיהלען צוזאמען מיט דעם מוטער־לייב.

אונגעאכטעט דארויף, וואס דאס קינד איז גוט בעהעפט צו מוטער־לייב, קען דאס זעהר לייכט געטהיילט ווערען, איבערהויפט אין דיא ערשטע 4 מאָנאט, דורך א טאנץ, א שפּרונג, קלאַפּ אָדער זאָגאר א שווערען שפּאַן. עס ענטשטעהט דאַן א מפּיל, און דאס איז ניט נאָר וואס דאס קינד געהט צו גרונד, זאָנדערן דיא מוטער זעלבסט שטעהט אין לעבענס־געפאהר.

פון דער מוטער׳ס בלוט, ערנעהרט זיך דאס קינד. בעסער געזאגט, אזוי וויא דיא מוטער ערנעהרט זיך פון איהר אייגענעם געזונדעס בלוט, אזוי ווערט אויך דאס קינד ערנעהרט. עס איז אלזאָ נויטהווענדיג, אויפצופּאסען איבער דער נאהרונג וואס מען געניעסט, עס זאָל ניט דארפען קומען צו קיין שטערונגען אין קערפּער און דאס זאָל האבען א ווירקונג איבער דעם קינד.

דיא מוטער דארף געניעסען גוטע און נאהרהאפטע שפּייזען; אויסמיידען מאָגען־פערדערבענדע מאכלים צוזאמען מיט בעזויפענע משקאות.

מילך, אייער, מעהל און פלייש־שפּייז צוזאמען מיט פרישעם גרינצייג און אויבסט, איז דאס בעסטע צום געניעסען. דערצו זאָל זיא פערטרינקען אביסעל מילך, וואסער, אָדער אביסעל לייכטעס ביער. אביסעל ריינער וויין, מעג אויך גע־טרונקען ווערען.

עס שפּיעלט א גרויסע ראָלע וואס פאר א געמיטה דיא מוטער בעווייזט וועהרענד דער שוואנגערשאפט, ווייל דאס שלאָגט אָב ״שפּעטער איבער איהר קינד. צאָרן, מורא, טרויער, האס, קנאה און שנאה, זיינען דיא אייגענשאפטען וואס שפּיעלען זיך שפּעטער אָב אין דעם קינד׳ס געמיטה. רוה פון דעם גייסט און גע־מיטה, מונטערקייט און צופריעדענהייט, בעשעפטיגונג מיט פערגניגפטיגע און שעהנע זאכען, מאכען אויף א גוטען איינדרוק אויף דעם געמיטה פון קינד.

13.

געבורט און קימפעט.

דיא געבורט פון א קינד בייא א מענשען, געשעהעט אונגעפעהר אין דער 40־טער וואָך, אָדער, ווען דיא געבעהר־מוטער וואָלט בעדאַרפט צום 10־טען מאל ארויס געבען דעם מאָנאַט־פלוס. אין מייסטען פעלע, פאַסירט דיא געבורט צווישען 12 און 3 אוהר פאַרטאָג.

דיא סימפּטאָמען פון געבורט זיינען, וואס דיא געבעהר־מוטער לאָזט זיך ארונטער ניעדריגער אין דער שויס און דריקט צו דיא השתנה־בלאָז, וועלכעס פערורזאכט אויך וואס מען וויל אָפט משתין זיין. דאַן ערשיינען דיא **וועהען**, וועלכע בילדען שמערצען אין רוקען, אין דיא דיכען און דעם ניעדריגען, טהייל פון בויך.

דיעזע וועהען זיינען אנפאנגס זעלטענער און קלענער, און דאַן אָפטער און שטארקער. פון דעם דרינגען פאנגט אָן דיא עפנונג פון דעם פּאָרדער־לייב אַלץ גרעסער און גרעסער צו ווערען, און עס מאכט זיך פּלאַטץ פיר דעם ארויס קומען פון קינד. צו דיעזער צייט פּלאַטצט דיא אויבערע הויט ארום דער געבעהר־מוטער און עס רינט ארויס פיעל אָדער ווענינ וואסער וואס האט פריהער אומרינגעט דאס קינד.

דיעזעס, קען מען זאגען, איז שוין דער לעטצטער סימפּטאָם פון דער געבורט, דען באַלד נאכדעם פאנגט שוין אָן דאס קינד זיך צו בעווייזען. ווייא געוועהנליך קומט דער קאָפּ פריהער, אָבער אמאל זעהט מען אויך פריהער קומען א פוס אָדער א האנד.

דיא געבעהר־מוטער האט זיך נאָך פריהער אָנגעפאנגען צוזאמען צו דריקען דורך וועלכען דאס קינד ווערט ארויס געשטויסען. צו דיעזער צייט איז דיא געבעהר־מוטער שוין פעסט צוזאמען געדריקט און דאס קינד ליעגט אין גאנצען אין דער שייד.

דיא שמערצען זיינען דאַן אונגעהייער גרויס, און וועהרענד דעם, איז עס לייכט, עס זאָל פּאסירען איין איינרייסונג אין איהר פּאָרדער־לייב. דיא שמערצען פאנגען אָן אונטערדעסען נאכצולאָזען און דאס קינד ערשיינט, מיט זיין נאָפּעל צוגעבונדען אָדער בעהעפטעט צו א שטיק הויט, וועלכעס איז דיא נאכגעבורט, אָדער דיא הויט וואו דאס קינד איז געלעגען. דערבייא פאַלט אויך, ווייא געוועהנליך, א

נאנצע בלוט־איבערגיסונג. די געווינערין שפירט נאך אימער אביסעל שמערצען, וועלכעס רופט זיך די נאכוועהען.

דאמיט איז דער געבורטס־פראצעס געשלאסען. די געבעהר־מוטער אבער, בלייבט אינוועניג וויא רוי און פערוואונדעט, און אויף א לענגערע צייט האלט אן א בלוטונג, דאן פאלגט איין אייטערונג און צום שלוס א וואסעריגער אויספלוס. דאס רופט זיך די וואכענבעט אדער קימפעט־רייניגונג. די געבעהר־מוטער האלט זיך אויף דיזער ארט און פאנגט אן ווידער צו קריגען איהר נאטירליכע פארמע.

ווען עס פאסירט וואס דער בלוט־פלוס אין דער קימפעט איז שטארק גרויס, דאן דארף מען זאפארט איילען און ברענגען א דאקטאר, זאנסט קען די געווינערין לייכט פערלירען איהר לעבען.

דער פלאטץ וואו די געווינערין דארף ברענגען איהר קינד אויף דער וועלט, זאל זיין ברייט, בעקוועם און ליכטיג, וויא אויך לופטיג, אבער אימער גענוג ווארעם עס זאל קיינע פערקיהלונג געשעהען. די אלטע געוואהנהייט, צו פערמאכען און פערהייגגען די פענסטער אדער דאס בעט, איז זעהר שלעכט. ליכט, ליכט מוז זיין איבעראל!

עס מוז אויך זיין אויף'ן פלאטץ גענוג ריינע וועש, ליילעכער און האנד־טיכער. א טיכטיגע און ערפאהרענע העבאמע אדער אקושער, פערהיט מעהרערע מאל פון גרויסער געפאהר.

העבאמען זיינען אמאל זעהר אונפארזיכטיג, און עס איז די פליכט פון דעם פאמיליען־פאטער, א פריינד אדער די מוטער זעלבסט, פארצובערייטען גענוג קארבאל־וואסער, דאמיט די העבאמע זאל זיך דערמיט גוט אבוואשען די הענד איידער זיא געהט מאכען איין אונטערזוכונג. עס איז אויך אימער בעסער, צו בע־נוצען אייגענע ריינע טיכער און בעגדער, וויא אויך קליסטירען, אלס דיזע פון דער העבאמע.

די געווינערין דארף וויסען, ווען זיא וויל ארויף שפעטער זיין א געזונדע פרוי, זיא זאל פאר 9 טאג ניט פערלאזען דאס בעט. גייסטיגע און קערפערליכע רוהע איז ערפארדערט, מיט גוטער און לייכטער פפלעגע. דאבייא זאל מען ניט פערגעסען, אז רייגליכקייט איז די מוטער פון געזונדהייט.

די שפייזען מוזען זיין נאהרהאפט און לייכט. אלס געטרענק איז וואסער, אבער ניט צו קאלט, מילך און גערשטען־זופע.

ווען דיא געווינערין זעהט, אז ביים צווייטען אָדער דריטען טאָג איז נאָך קיין שטוהל־גאַנג געקומען, דאַן איז אַ קאַנע פון ריין וואַרעמעס וואַסער נויטה־ווענדיג.

עס איז וואהר, אז דיא ריינליכקייט פון דעם קערפּער דורך פרישע וועש, שפּיעלט א גרויסע ראָלע, אָבער מען מוז אויפּפּאסען, אז וועהרענד דעם, זאָל מען דיא קימפּעטאָרען נים פערקיהלען און נים צופיעל שטערען אין דער נויטהווענדיגער רוה פון איהר קערפּער.

14.

קימפּעט־קראַנקהייטען.

אין פריהערינע צייטען האט מען געוואוסט, אז פון הונדערט קימפּעטאָרינס, דאַרף שטאַרבען פון 15 ביז 20. דיעזער שרעקליכער טויט איז נים געקומען פון קיין אַנדערע זאַך, וויא דורך דאס בעקאַנטע קימפּעט פיעבער.

דיא סימפּטאָמען זיינען פאָלגענדע:

כמעט אימער פאַנגט אָן מיט א שרעקליכעס פיעבער אין גאַנצען לייב און וועקסעלט זיך מיט קעלט; דיא געדאַנקען ווערען פערמישט און דער דופּק קלאַפּט אונגעהייער שטאַרק; דאס פאָרדער־לייב ווערט געשוואָלען און שמערצט זעהר; דער ווייבער־פלוס ווערט וועניגער, און וויפיעל עס קומט ארויס, זעהט עס אויס וויא שמוטציגעס וואסער מיט א שטינקענדען גערוך; דיא מילך פון דיא ברוסטען פערשווינדעט. דיא ענטצינדונג אין פאָרדער־לייב שטייגט פון מינוטע צו מינוטע, און, וויא געוועהנליך, דויערט עס דרייא ביז פיער טעג ביז דער טויט טרעטעט איין.

דיא אורזאכע פון דיעזער קראַנקהייט איז א בלוט־פערגיפטונג. עס שטאמט דערפון, וואס עפּעס א שפּרינקעלע פון אונריינליכקייט איז ארויף אויף דער פער־וואונדעטער געבעהר־מוטער, און פעראורזאכט איין אוננאַטירליכע וואונד, פון וועלכען עס פאָלגט ענטצינדונג און בלוט־פערגיפטונג.

אין אַלטע צייטען, איז מען געווען כמעט גאַנץ הילפלאָז געגען דיעזער קראַנק־הייט. דער ארצט האט געמוזט אָבווארטען דיא ווירקונג פון דער נאַטור, זעלבסט, דאס אין א זעלטען גינסטיגען פאַל, זאָל דיא קימפּעטאָרין געראַטעוועט ווערען. ווען דיא אונגליקליכע פרוי איז שוין אפילו געראַטעוועט געוואָרען פון דער בלוט־פער־גיפטונג, האט זיא ערשט אוועק געקרייגקט מאָנאטע לאַנג און אויך יאָהרען, און

א שוואכקייט איז צוריק געבליעבען אין איהר קערפער, כל־זמן זיא האט גע־לעבט.

צום גליק האט אבער דיא מאדערנע וויסענשאפט אויסגעפינען אזעלכע מיטלען, וועלכע, ווען מען זאל זייא נאר פינקטליך בעפאלגען, איז מען זיכער, אז זאגאר אהן א דאקטאר, קען מען לויז ווערען פון דעם קימפעט־פיעבער.

וויא מיר האבען שוין פריהער געזאגט, איז א שפרינקעלע, אויף אירגענד איין ארט אימשטאנדע צו פעראורזאכען דיא בלוט־פערגיפטונג. מען מוז אלזא ערשטענס פערהיטען דאס א שפרינקעלע זאל ניט אריין קומען, און צווייטענס, ווען אלע מיטלען פון פערהיטען זאלען דאך ניט העלפען, זאל דיא געבעהר־מוטער זעלבסט זיין געשיטצט געגען אזא אנגריף.

דאס מיטעל צו פערהיטען דיא געבעהר־מוטער פאר איין ענטצינדונג, איז קארבאל־זויערע. דיעזעס מיטעל בילדעט א שוטץ געגען פוילקייט וואס פעראורזאכט דיא פערגיפטונג און דאס פיעבער.

יעדע קימפעטארין, וועלכע אכטעט אויף פאלגענדע רעגעלען, קען זיך פער־היטען פאר דער שרעקליכער קראנקהייט:

1) עס זאל פארבערייטעט ווערען, פאר דער קימפעט, אונגעפעהר 6 פאינט קארבאל־וואסער, דאס זאל בעשטעהען פון 2 פראצענט קארבאל־זויערע (קארבאליק־אסיד) און 98 פראצענט וואסער. דערבייא זאל אויך זיין, אין א בעזונדערע כלי, אונגעפעהר 2 פאינט קארבאל־וואסער, אבער פון א שטארקערער אויפלעזונג, דאס הייסט, פון 5 פראצענט קארבאל־זויערע און 95 פראצענט וואסער.

2) א פלעשעל קארבאל־עהל. דאס קען מען אויך אליין צובערייטען, ווען מען גיסט אריין 1 טהייל קארבאל־זויערע אויף 25 טהייל אליוון־עהל.

3) א נאגעל־בארשט, אויף אויסצופוצען אדער אויסרייניגען דיא נעגעל.

4) א גרויסען פאקעט קאליציל־וואטע, אדער וואונד־וואטע וואס מען קריעגט אין יעדער אפאטהעקע.

5) א היבשע קאנע, וואס בעשטעהט פון א גומי־זעקעל מיט א מעטאלענעם אדער גלעזערנעם מוטער־רעהרע, און א בעזונדערן רעהר פיר קליסטירען צום אונטער־לייב.

6) א נייא־זילבערנעם קאטהעדער, דאמיט, ווען דיא השתנה געהט ניט, זאל מען דאס קענען אליין אבצאפען.

אזוי וויא דיא העבאמע ערשיינט, זאל דיא געווינערין זעלבסט זיין א פער־גיפטינע פריי און זיך ניט לאזען פריהער אונטערזוכען, ביז דיא העבאמע האט

זיך גוט אָבגעוואשען דיא הענד ביז צו דיא עלענבויגענס, מיט זייף און אויסגעריינינגט דיא נעגעל מיט דער נאָגעל־בארשט. דאן זאָל דיא העבאמע עטליכע מינוטען האַלטען און וואשען דיא הענד מיט דעם קארבאָל־וואסער פון 2 פּראָצענט קארבאָל־זויערע.

אין דערזעלבער צייט, זאָל בייא דער געווינערין אויך געוואשען ווערען דיא געשלעכטס־טהיילען, דאס אונטער־לייב און דאס לייב ארום, מיט ווארעמעס וואסער און זייף און מיט קארבאָל־וואסער.

נעבען בעט זאָלען ליעגען ריין־געוואשענע האנד־טיכער צום אָבטריקענען פון דיא געוואשענע טהיילען קערפּער. בעסער איז נאָך, ווען מען בעדיענט זיך דערבייא מיט דער קאָליציל־וואטע. דאן קען דיא העבאמע טהון וואס זיא בעדארף.

ווען דיא העבאמע האט נעטהיג אומצוגעהען מיט אירגענד וועלכע אינסטרו־מענטען, זאָל זיא דיעזע אריין לייגען אויף 15 מינוטען אין דער 5־פּראָצענטיגער קארבאָל־וואסער אויפלעזונג.

אזוי וויא דיא העבאמע מוז מעהרערע מאָל אומגעהען מיט דיא הענד, זאָל שטעהען א בעקען וואסער מיט זייף זיך יעדעס מאָל אָבצו־וואשען, און א צווייטער בעקען מיט קארבאָל־וואסער נאָך דער זייף נאָך אמאל צו וואשען דיא הענד.

וואס מעהר דיא הענד ווערען געוואשען, וואס מעהר ריינליכקייט עס געהט צו, אַלץ זיכער איז מען צו פערהיטען זיך פאר דער קראנקהייט.

באַלד נאָך דער געבורט, זאָל דיא קימפּעטאָרין גוט ארום געוואשען ווערען בייא דיא געשלעכטס־טהיילע, מיט דער צווייא־פּראָצענטיגען קארבאָל־וואסער און אָבגעטריקענט מיט א ריינעם האנד־טוך אָדער קאָליציל־וואטע. דאס בעט אונטער איהר, מוז זיין דיא זויבערקייט און ריינקייט זעלבסט. אמבעסטען איז עס, איין איינפּאכעס און גלאטעס, ריין־געוואשענעס ליינען ליילעך.

מאַנכע ערצטע פיהרען איין, דאס באַלד, נאָך דער געבורט, מאַכען זייא דער געווינערין איין איינשפּריטץ פון ריינעס ווארעמעס וואסער מיט א גאַנץ קליינעם פּראָצענט קארבאָל־זויערע.

וועהרענד דער קימפּעט, זאָלען דיא אויסערע געשלעכטס־טהיילען פון דער פרוי, געוואשען ווערען, וועניגסטענס איינמאל אין טאָג, מיט קארבאָל־וואסער. דיעזע וואשונג זאָל געשעהען אויף דיעזער ארט: מען זאָל איינטונקען א שטיק וואטע אין קארבאָל־וואסער און טיכטיג אָבוואשען און אָבריייניגען דעם שמוטץ.

אנשטאט אריין צו לייגען אין פאַרדער־לייב טיכער אום אין דעם אריין צו נעהמען דאס אויספלוס, זאָל מען זיך בעסער צו בעדיענען מיט קאליציל־וואטע, און מען זאָל דאס טהון אלע שטונדע. ווען מען טהוט עס אלע האלבע שטונדע, שאַדעט אויך ניט.

אונטער דעם מיטעל־קערפער זאָלען געלייגט ווערען ריינע לאנגע טיכער, וועלכע מען זאָל וועקסלען ווענינסטענס 3 מאל אין טאָג, אָבער, נאַטירליך, מען זאָל אכטונג געבען, אז ביים דער וועקסלונג פון דיא טיכער, זאָל מען דיא קימפעטאָרין ניט צופיעל אויפריהרען.

בייא אלע דיעזע אָפעראַציאָנען זאָל מען אויסמיידען שוואמען, ווייל א שוואם קען אין זיך האבען שטויב, און דאס איז זעהר שעדליך.

עס איז קיין צווייפעל, דאס ווען דיעזע אלע מיטלען ווערען אנגעווענדעט, דאַרף קיין שטערונג געשעהען, און דיא קימפעטאָרען איז זיכער געזונד צו ווערען און זיין א גוטע מוטער. אָבער, ווען עס האט פאסירט, דאס א קליינע אונפּאַרזיכטיגקייט האט דעננאך פעראורזאכט געפאהר, זאָל מען ניט פיעל ווארטען. בייא דער מינדעסטער פיעבער־ערשיינונג אין א קימפעטאָרען, זאָל מען זאָפאָרט רופען א דאָקטאָר, ווייל דער ארצט, קען נאך אלעמען, ווען עס איז נאך פריה, פערמיידען עס זאָל ניט קומען צו גרעסערער געפאהר.

15.

קראַנקהייטען פון דיא געשלעכטס־אָרגאַנען.

בייא אלע קראנקהייטען פון דיא געשלעכטס־אָרגאַנען, סאי בייא מענער, סא בייא פרויען, איז דיא זעלבסט־בעהאנדלונג, פאר דעם אונוויסענדען מענשען, זעהר א געפעהרליכע.

עס געפינען זיך צאהלרייכע רופאים אָדער צירולניקעס, וועלכע דערצעהלען טויזענדער גליקען פון קורירען אין דער קירצעסטער צייט, און דער סוף לאָזט זיך אויס, וואס זייא מאכען נאך ערגער.

דיא קראנקהייטען פון דיא געשלעכטס־אָרגאַנען, בענעטהיגען א גענויע אונטערזוכונג פון א טיכטיגען ארצט, און, ווען מעגליך, פון א ספעציאַליסט אין דיעזען פאך.

דאן איז עס אויך א גרויסער פעהלער, וואס דורך שאנדע, פערנאכלעסיגען זייא פערזאָגען צום אנפאנג, און ווען זייא זוכען שוין היל͏פע, איז עס צו שפעט.

דיעזע ארט קראנקהייט, מוז אויסגעוואָרצעלט ווערען בעצייטענס, דאמיט זיא זאָל ניט פריהער רואינירען דעם קערפּער.

16.

מענליכע קראַנקהייטען.

דיא מייסטענס געשלעכטס־קראנקהייטען בייא מענער, שטאמען פון אונ־ריינער און אונעהרליכער צוזאמענקונפט מיט פרויען. דיזע פעראורזאכען ניט נאָר דיא בעקאנטע שמערצען, אייטערונג, געשווילעכץ און דעסגלייכען, זאָנדערן זייא פיהרען דערצו, וואס דער גאנצער קערפּער ווערט אָנגעגריפען, און עס איז זעהר לייכט עס זאָל פון אזא קערפּער ווערען א שברי־כלי.

דאס קען איבערהויפּט געשעהען בייא איין אנגריף פון סיפיליס, איבער וועלכען מיר וועלען שפּעטער רעדען. מאנכע געשלעכטס־קראנקע ווערען בעפאלען פון א געמיטהס־שטערונג און מרה־שחורה, וועלכע ווייכט ניט פריהער אָב, ביז דיא קראנקהייט זעלבסט ווערט קורירט.

17.

דער טריפּער.

דער טריפּער בעשטעהט פון איין אייטערונג־אויספלוס אויס דעם השתנה־קאנאל, און דאס קומט פאָר בייא מענער און בייא פרויען גלייך. עס קומט אימער פון איין אונרייגער און אונעהרליכער צוזאמענקונפט.

דיעזער אייטער ענטהאלטעט אין זיך גאנץ קליינע און ניפטיגע באקטעריען, און איז זעהר אנשטעקענד. דער פערלויף פון דעם טריפּער איז, וויא געוועהנליך, בייא א מאן, אויף פאָלגענדער ארט:

מיט אייניגע טעג (2, 3 אָדער 4) נאך דער אנשטעקונג, שפירט דער מאן א שמערצען וועהרענד ער לאָזט דיא השתנה. דער שפּיטץ פון גליעד, ווערט רויטליך, ענטצינדעט און צומאל פערקלעפּט. אין מאנכע פעלע לייכט געשוואָלען. עס דויערט ניט פיעל, און עס פאנגען אָן שטעכענדע שמערצען אין דעם גאנצען השתנה־קאנאל, איבערהויפּט ווען מען לאָזט דיא השתנה.

דער אייטער־אויספלוס איז אנפאנגס קליין, דאן ווערט גרעסער און גרעסער.

וועהרענד דער נאכט, ווערט דאס גליעד, פון דער ענטצינדונג, הארט, און דער בייא שטאמט דער שמערץ נאך העכער.

נאך אונגעפעהר 14 טעג, ווערען דיזע שמערצליכע ערשיינונגען שוואכער, דער אויספלוס וועניגער, און, ווען אלעס געהט צו גינסטיג, פערשווינדעט דער טריפּער צו דער 5־טער אָדער 6־טער וואָך. אין אנדערע פעלע, ווערט דער טריפּער כראָניש, און דויערט מאָנאטען און יאָהרען־לאנג.

אָבער ניט אימער, איז דער גאנג פון דעם טריפּער איינפאך; פיעלע מאל פּאסירט עס וואס דער טריפּער רוקט זיך ארויף אין דער השתנה־בלאָז, עס ענט־שטעהט גרויסער שמערץ ביים משתין זיין, דיא השתנה ווערט אויך אין גאנצען פערהאלטען. אמאל שטייגט דיא ענטצינדונג אריין אין דער השתנה־בלאָז און פער־אורזאכט א לאנגען און שמערצליכען בלאָז־קאטאר. ער קען אויך ארונטער שטייגען אין דיא טעסטיקעלס (בני־מעים), ענטצינדען דיא דריזען (אייער) און דיא קראנק־הייט שטייגט דאן צו דער העכסטער שטופע פון שמערץ.

ניט זעלטען פּאסירט עס וואס דיא ריכען־דריזען ווערען געשוואָלען, דיא קניען, עלענבויגענס און דאס הינטער־לייב שפּירען גרויסע שמערצען. עס ענט־שטעהט דערפון דיא זאָגענאנטע טריפּער־גיכט אָדער טריפּער־רהעאומאטיזמוס. דאָן קענען צוריק בלייבען דיא סטריקטורען (השתנה־פערהאלטונג), וועלכע, זאָגאר מיט יאָהרען שפּעטער, איז עס זעהר לייכט דער מענש זאָל דערפון פערלירען זיין לעבען.

וויא מען קען זיך דאָ אלזאָ מערקען, איז דער טריפּער, ניט וויא מאנכע אונוויסענדע בעהויפּטען, א לייכטע קראנקהייט. דיא פּאָרזיכטיגקייט בעצייטענס קען פערמיידען גרויסעס אונגליק פיר דער צוקונפט.

ב ע ה א נ ד ל ו נ ג: צו קורירען א טריפּער, איז פאר אלעמען ערפאָרדערט דיא גרעסטע פּאָרזיכטיגקייט וועגען דיא שפּייזען וואס מען געניעסט.

דער גרעסטער ארצט און דיא בעסטע מעדיצינען אין דער וועלט, קענען גאר ניט ווירקען, ווען דיא שפּייזען וואס מען געניעסט, זיינען ניט פּאסענד צו קורירען דיא קראנקהייט.

איידער מיר געהען ווייטער מוזען מיר דאָ בעמערקען, אז עס איז א גרויסע דומהייט וואס מאנכע בעהויפּטען, אז זייא קענען קורירען א טריפּער, אָדער א טריפּער איז צום קורירען, אין א פּאאר טעג צייט. דאס איז ניט וואהר; דער טריפּער, אונטער דיא גינסטיגע צושטענדען, מוז האבען זיין צייט, גראדע וויא איין אנדערע אנשטעקענדע קראנקהייט. דער טריפּער איז א קאטאר וואס מוז האבען

זיין אויסשטאנד, און ער קען נים אוועק נעהען, וויא מיר האבען שוין פריהער געזאגט, פאר 5 אדער 6 וואכען. דאס נויטהווענדיגסטע איז אבער, מען זאל ניט צולאזען, ער זאל ווייטער קריכען און רואינירען דעם קערפער.

דער קראנקער מוז פערמיידען אלע אלקאהאלישע געטרענקע, אדער גייסטיגע משקאות. דיא איינציגע משקה וואס ער מעג טרינקען, איז וואסער און מילך, אדער וואסער מיט מילך געמישט און אביסעל אבגעצוקערט. ער מעג טרינקען שוואכען קאפפע אדער טהעע, און בעסער איז עס, ווען ער טרינקט דאס אויך נים.

וואס עס אנבעלאנגט דיא שפייזען, זאל ער אויסמיידען פלייש, אייער, קעז, געווירצען, פיעל זאלץ אדער פעפער. דאס אלעס שאפט א שארפען השתנה־שטאף אדער השתנה־זויערע, וואס פעראורזאכט דער פלוס זאל זיך מעהרען און שמערצען.

וועהרענד דער צייט וואס דער טריפער האלט אן, זאל דער ליידענדער גע־ניעסען מעהל־שפייזען, מילך־שפייזען, שליים־זופען פון פערל־גרויפען אדער אנדערע גרויפען, אויבסט און גרינצייג. איידער ער געהט צו בעט, זאל ער זיך צופריעדען שטעלען מיט א שטיקעל ווייסעס ברויט מיט אביסעל מילך, און זאל בעסער בלייבען הונגריג אלס זאט.

שווערע קערפערליכע בעוועגונג, וויא מארשירען, רייטען, לויפען, טאנצען אדער שפרינגען, זאלען אויסגעמיידען ווערען מיט אלע מעגליכקייטען. וויא דיא קראנקהייט האט זיך נאר בעוויזען, זאל מען אנציהען סוספענזאריום (בייטעל אויף דיא בניך מעים) און מען זאל אויפפאסען צו געהען גאנץ צייטליך צו בעט.

ווען דיא היטץ אין גליעד שטייגט און פעראורזאכט פערהארטונגען און שמערץ, זאל מען צולייגען קאלטע אומשלעגע; דאס טהוט א דאפעל טובה, עס פערלייכטערט דעם שמערץ און פערטרייבט דיא היטץ.

וועהרענד דער צייט פון דער ענטצינדונג, זאל מען אכטונג געבען מען זאל האבען רעגעלמעסיגען שטוהל־גאנג, און דאס קען ענטוועדער דורך קאנעס געמאכט ווערען אדער מען זאל איינגעהמען לייכטע אבפיהר־מיטלען פון טאמארינדען, קורעלאשעס ברוסט־פולווער, און זעננעס־בלעטער.

דיא השתנה־רעהר דארף אויך ריין געהאלטען ווערען, און צו דיעזען צוועק איז געטהיג, 2 אדער 3 מאל אין טאג, צו מאכען איינשפריטצונגען מיט צינק־וויטריאל, בליי־צוקער, וויסמוטאקסיד, גערב־זויערע, היפערמאנגאן־זויערען קאלי א. ז. וו. אירגענד איינעס פון דיעזע מיטלען זייגען גוט, אבער עס איז ראטהזאם

דער ארצט זאָל איינעס אויסוועהלען און בעשטימען וויא שטארק דאס דארף זיין. א צו שטאַרקע איינשפריטצונג אין דער וושתנה־דערעהר איז זעהר געפעהרליך.

טריפּער־קראַנקע זאָלען זעהר פּאָרזיכטיג זיין, ניט צו בעריהרען קיין איינציגען פּלאַטץ אויף׳ן קערפּער, מיט די פינגער וואס זייא זיינען אומגעגאַנגען ביים פּלוס. דיא הענד זאָלען אָבגעוואַשען ווערען מיט קארבאָל־וואַסער. דיא בעריהרונג פון דעם פּלוס אויף דיא אויגען, קען זעהר לייכט פעראורזאַכען זאָגאר בלינדקייט.

דער קראַנקער, וועהרענד זיינע ליידען, זאָל אויסמיידען אירגענד וועלכע געשלעכטליכע צוזאמענקונפט, דען דאס פעראורזאַכט ניט נאָר וואס דיא אנשטעקונג געהט איבער, זאָנדערן, דער קראַנקער זעלבסט ליידעט דאדורך מעהר.

ריינליכקייט איז דאָ אויך זעהר פיעל ערפאָרדערט. דאס גליעד זאָל וועניגסטענס יעדען טאָג ריין אָבגעוואַשען ווערען, אָבער מען זאָל אכטונג געבען, אז וועהרענד דעם, זאָל מען נים קיהלען.

18.

דיא טעסטיקעל־ענטצינדונג.

דיא ענטציינדונג פון דיא טעסטיקעלס (בני מעים,) קען געשעהען דורך א קלאַפּ, פאַל אָדער שטויס אין דיא טעסטיקעלס; מייסטענטהייכס קומט עס אָבער פון א טריפּער־ענטצונדונג.

דיעזע ענטצינדונג קומט וואס דיא טעסטיקעלס ווערען שנעל געשוואָלען און ערהייבען אמאל איין אונגעהייערע גרויסקייט, זאָ דאס דער ליידענדער איז אפילו ניט אימשטאַנדע צו מאכען איין שריט. דערצו קומען גרויסע שמערצען, פיעבער, אלגעמיינע שלעכט־פיהלען און א שטעכענדע וועהטאָג אין דיא לענדען.

נאך 8 ביז 10 טעג, הערען אויף דיא שמערצען, דאס געשווילעכץ געהט אָב און געזונדהייט קעהרט צוריק. דאס אלעס, איז דער גינסטיגער פאַל. אָבער דער אונגינסטיגער פאַל צייגט זיך ארויס מיט וואונדען און אייטערונג אויף דיא טעסטיקעלס און אין דיא לענדען; עס בילדען זיך דיא דריזען געשווילעכץ (בובאָנעס) און דאדורך איז עס זעהר לייכט, אז דער כח־המוליד (צייגונגס־קראַפט) זאָל פערלוירען געהען. אין אנדערע פעלע, בלייבט צוריק א כראָנישע בובאָנישע קראַנקהיים.

עס לאָזט זיך פערהיטען פאר דיעזער קראַנקהייט, ווען מען האט בעפאָלגט אלע פאָרשריפטען וואס מיר האבען אָנגעצייגט אונטער דער בעהאנדלונג פון דעם

טריפער. ווען מען האט דאס אבער ניט געטהאן, דאן, נאטירליך, מוז מען דיעזע קראנקהייט זעלבסט בעהאנדלען וויא עס איז.

ווען דיא געשווילעכץ איז ניט גרויס און דער שמערץ שטייגט ניט, איז עס גאנץ גענוג, דאס דער קראנקער זאל זאפארט זוכען רוה. ער זאל ליעגען אויף א בעט, און אונטער זיין מיטעלען קערפער זאל ליעגען א ווייכעס קישען. דאס איינציגע מיטעל איז, צו צולייגען ביימלען מיט אייז אום ארויס צו ציהען דיא היטץ. אין פאל דיא געשווילעכץ און דער שמערץ שטייגען, דאן מוז מען רופען א דאקטאר.

19.

דער שאנקער.

דער שאנקער אדער וועגערישע געשווילעכץ, איז א קראנקהייט וואס בעדווייזט זיך אויף דער אויסווערטיגער הויט פון דיא געשלעכטס־ארגאנען, ביים דעם מענליכען גראדע וויא ביים דעם ווייבליכען געשלעכט. דיעזע קראנקהייט קומט פון א געשלעכטליכער־צוזאמענקונפט מיט אנשטעקענדע פון דערזעלבער קראנק־הייט.

אמאל פאסירט עס אויך, וואס איין אנגעשטעקטער איז געזעסען אויף דעם אבטרעט (וואטער־קלאזעט) ברעטעל און דאן האט זיך געזעצט דארט איין אנדערער און זיך בעריהרט מיט דעם פליסינקייט אויף'ן נאקעטען לייב; מאנכע מאל פון א קוש, אדער מען טרינקט פון א גלאז וואס איין אנגעשטעקטער האט געהאט אין מויל. דיעזע זיינען דיא אורזאכען פון קריעגען א שאנקער, אהן איין אונרייגער גע־שלעכטליכער צוזאמענקונפט. אבער דאס, נאטירליך, איז זעהר זעלטען.

עס זיינען פערהאנדען צוויא פערשיעדענע פארמען פון שאנקערס: דער ווייכער שאנקער, וועלכער בילדעט בלויז א קראנקהייט אויף'ן פלאטץ און פערברייטעט זיך ניט, און דער זאגענאנטער הארטער שאנקער, וועלכער איז וויא געוועהנליך דער אנפאנג פון כראנישער קראנקהייט, וואס פראדוצירט סיפילים.

ביים ווייכען שאנקער איז עס אזוי: מיט 3 אדער 4 טעג נאך דער אנ־שטעקונג, ענטשטעהט אויף'ן שפיטץ אדער בייא דער זייט פון גליעד, א קליינעס רויטעס בלאטערל, וועלכעס עפענט זיך באלד און פאנגט אן צו פליעסען. דער

הארטער שאנקער ווידער, בילדעט זיך נאך מיט 3 אדער 4 טעג נאך דער אנ־שטעקונג, אבער ער איז הארט.

דער ווייכער שאנקער ווערט לאנגזאם פערגרעסערט און ביז 3 אדער 4 וואכען ציינט ער א רויטע פליישיגע וואונד, און מיט 14 טעג שפעטער, היילט ער זיך צו און לאזט צוריק א צייכען וויא ער איז געווען. דער צייכען איז וויא פון א געוועהנ־ליך פערהיילטע וואונד. זעהר אפט פאסירט עס, וואס וועהרענד דער קראנקהייט, ווערען געשוואלען דיא דריזען פון דיא דיכען און בילדען אייטעריגע בובאנעס.

דיא בעהאנדלונג בעשטעהט אין דעם, דאס מען זאל אויסמיידען קערפערליכע אנשטרענגונג, עסען ווענינג און וויא בייא דעם טריפער זיך אויסהיטען פון ער־היטצענדע שפייזען אדער געטרענקע. דיא געשווילעכץ זעלבסט, דאס הייסט, דער שאנקער, זאל פלייסיג געוואשען ווערען מיט קארבאל־וואסער און בעשאטען מיט יאדאפארם און דאן פערבינדען. ווען עס ענטשטעהען דיא בובאנעס, דאן מוז דאס האבען איין ערצטליכע בעהאנדלונג.

20.

סיפילים.

אונטער דיא אנשטעקענדע קראנקהייטען פון אונריינער געשלעכטליכער צוזא־מענקונפט, איז סיפילים דיא שרעקליכסטע און געפעהרליכסטע. דיעזע קראנקהייט גרייפט אן דעם גאנצען קערפער, און שיקט אריין איהר גיפט, אין יעדען גליעד.

דיעזע קראנקהייט, צום בעדויערן, וויא מיר האבען שוין פריהער בעמערקט, קען אמאל קומען דורך א גאנץ אונשולדיגער בעריהרונג מיט איין אנדערע פערזאן וואס ליידעט אויף דערפון. געוועהנליך קומט עס אבער פון איין אונריינער גע־שלעכטליכער צוזאמענקונפט, און בילדעט, פאר אלעמען, דעם זאגענאנטען הארטען שאנקער. דיא הארטקייט דוויערט ניט פיעל און פערשווינדעט אין א קורצער צייט, צוריק לאזענדיג א מין ברוינעם פלעק.

ווען דער קראנקער האט זיך ניט בעאיילט און זאפארט געזוכט הילפע, דאן, מעג ער זיכער זיין, אז דער גיפט האט זיך שוין אריין געכאפט אין זיין גאנצען קערפער און וועט פעראורזאכען שרעקליכע שטערונג.

מאנכע מאל, קען דער אונוויסענדער ניט אונטערשיידען צווישען א הארטען און א ווייכען שאנקער. ער קען רעכענען, אז דאס איז א ווייכער שאנקער, און צום

סוף, איז דאס נאר געווען א הארטער. עס איז ווערפאר גוט, מען זאל זיין זעהר פארזיכטיג.

דיא סימפטאמען קומען אויף פאלגענדער ארט: נאכדעם וויא דיא סיפליטישע קראנקהייט איז אריין אין קערפער, געהען פאראיבער 5 אדער 6 וואכען, און דיא דיבען־דריזען פאנגען אן אזוי גרויס צו ווערען וויא קליינע ניסלעך; זייא ווערען הארט, אבער זייא טהון ניט וועה. נאכדעם קען עס ווייטער דויערן 8 אדער 10 וואכען, פאנגען זיך אן ארויס צו ווייזען בלאטערלעך און פרישצעס במעט איבער דעם גאנצען קערפער; דארונטער ווארפען זיך אויך דורך קליינע הארטע שאנקערס אין דער פארמע פון קנעפלעך.

ווען איינעם פון דיא קנעפלעך קריעגט א ריס אדער א דריק, עפענט זיך עס, און גיבט ארויס פון זיך א שמוטציגען פלוס.

נאכדעם פאנגט אן דאס מויל קראנק צו ווערען, וויא א קאטאר, און אין מויל אדער אין האלז, בילדען זיך אויף דיעזע שאנקער־בלאטערן. דיעזע בלאטערן איבער דעם קערפער פאנגען אן צו פוילען און בילדען גאנצע וואונדען. דיא וואונדען פון האלז פערברייטען זיך ווייטער צו דיא האלז־מאנדלען און אין דער נאז. ווען דיא קראנקהייט האט שטארק איינגעדרונגען אין דער נאז, דאן פליעסט פון דארט ארויס א שמוטציגע און שטיקענדע פליסיגקייט.

דיעזע אלע וואונדען, טהון טראטץ דעם אלעמען, ניט וועה. וויא דיא פאנגען אבער אן זיך צו היילען, פעראורזאכען זייא א צוזאמענדריקונג אין האלז, און דער פאציענט קען קיין אנדערע נאהרונג געניעסען אויסער פליסיגע.

דער קראנקער, וועלכען דער סיפילים האט שטארק איינגעדרונגען אין האלז, רעדט הייזעריג און, וויא מען זאגט, אונטער דער נאז.

דאן פאנגט אן דיא שמערצליכע פעריאדע. דיעזע ערשיינט אויף פאלגענ־דער ארט:

1) דיא אויגען־ענטצינדונג, און דאס קען פיהרען צו בלינדקייט.

2) ביינער־שמערץ. עס פאסירט אמאל, וואס דער סיפילים האט ניט נאר אויסגעשלאגען פון דרויסען, אויף׳ן קערפער, זאנדערן, ער האט זיך אויך געמאכט א פלאטץ אינוועניג, אין קערפער. דאס ווירקט ערשטענס וואס דער ביין פון דער נאז ווערט רואינירט און דערמיט פאלט איין דיא גאנצע נאז. ווען דיא קראנקהייט האט געגרייכט דיא ביינער, דאן איז דער שמערץ במעט אונערטרעגליך און ער ענדיגט זיך מעהרערע מאל דערמיט, וואס דער קראנקער ווערט פאראליזירט.

3) דיא מוסקעל־שמערצען. גראדע וויא דער סיפיליס קען גרייבען דיא ביינער אזוי גרייבט ער אויך אין דיא דיקע פליישיגע פלעטצער פון דעם קערפער, און רר אונירט דעם גוף, פעראורזאכענדיג גרויסע שמערצען.

4) דיא שארבען־שמערצען קומען אויך פון איין עהנליכער אורזאכע וויא דיא ביינער און מוסקעל־שמערצען. דיא סיפיליטישע קראנקהייט איינגעדרונגען אין מוח; דער קאפ פאנגט אן שטארק וועה צו טהון, און דער שמערץ שטייגט ביז צום וואהנזינן, דאן קומט דער טויט און בעפרייעט דעם ליידענדען.

ווען עס קומט שוין צו רפואות, איז עס זעהר טרויעריג. אם בעסטען איז עס, מען זאל פערהיטען עס זאל דערצו גאר ניט קומען. דאס ערשטע און בעסטע מיטעל איז, זיך אבצרוואשען דאס גליעד, נאך יעדע פערדעכטיגע געשלעכטליכע צוזאמענקונפט, מיט קארבאל־וואסער, און דאס קען זאגאר פערהיטען פאר א דירעקטען סיפיליטישען אנגריף.

ווען דאס איז אבער ניט געשעהען און דיא קראנקהייט האט אויסגעבראכען, זאל דער פאציענט וויסען, אז אין דיא ערשטע 2 אדער 3 וואכען, האט נאך דער גיפט קיין ווייטען פארטשריט געמאכט. ער איז נאך אימער אויף דעמזעלבען פלאטץ וואו דער הארטער שאנקער געפינט זיך. דאמאלס איז דיא צייט אלעס מעגליכע אנצרווענדען צו פערמיידען דיא געפאהר זאל ניט שטייגען.

דיא איינציגע מיטלען דאפיר זיינען, ענטוועדער אויסצוברענגען מיט שארפע מעדיצינען דעם פלאטץ, אדער גאר אין גאנצען אויסשניידען דעם הארטען שאנקער.

וואס שנעלער מען ווערט פטור פון דעם הארטען שאנקער דורך פערניכטונג, אלץ זיכערער איז מען, אז מען האט פערהיט אונגליק פיר זיך.

ווען דער קראנקער איז אבער געווען נאכלעסיג, אדער דורך אנדערע אורזאכען, האט ער ניט געאיילט פריה גענוג צו א דאקטאר וואס זאל פערניכטען דעם שאנקער, און דיא סימפטאמען פון סיפיליס בעווייזען זיך, דאמאלס איז עס שוין זיכער, אז דאס בלוט איז פערגיפטעט אין קערפער. יאגאר דאמאלס איז עס נאך אויך ניט צו שפעט זיך צו בעאיילען צום קורירען זיך.

דאס איינציגע און בעסטע מיטעל פיר סיפיליס, איז קוועקזילבער. דיא מעדיצין האט נאך ביז יעטצט קיין בעסערע רפואה ענטדעקט.

דאס קוועקזילבער האט אין זיך דיא אייגענשאפט, דאס ווען עס קומט אריין אין בלוט פון מענשען, מאכט עס דאס בלוט דינער אדער וואסעריגער, און דאס

חעלפט ארויס צו טרייבען אָדער ארויס ווארפען דאס פערדאָרבענע אָדער פער־ גיפטעטע בלוט.

מייסטענטהיילס ווערט דאס קוועקזילבער אריין געפיהרט אין בלוט, דורך רייבען דערמיט, אָדער שמירען, דאס לייב, און דורך די קליינע שוייס־לעכעלעך, געהט אריין דאס קוועקזילבער אין בלוט און טהוט זיין ארבייט.

די איינרייבונג מוז געשעהען פינקטליך און רעגעלמעסיג. צום ביישפיעל: ווען מען האט דעם ערשטען טאָג איינגעריבען א געוויסען טהייל פון קערפער מיט קוועקזילבער, א צייט פון 15 מינוטען דורכאנאנד, דארף מען אויף'ן אנדערן טאָג, אויך אונגעפעהר צו דערזעלבער צייט, איינרייבען איין אנדערן טהייל. אויף דיעזער ארט זאָל דער גאנצער קערפער, טהיילענווייז, איינגעריבען ווערען.

ווען מען איז פערטיג געוואָרען, זאָל מען ווידער אנפאנגען די רייבונג מיט דעם טהייל וואס מען האט צום ערשטען איינגעריבען.

די רייבונג מיט קוועקזילבער מוז פאָרטגעזעטצט ווערען אזוי לאנג, ביז אלע צייכענס פון סיפילים פערשווינדען, און דאס דויערט 3 אָדער 4 וואָכען.

וועהרענד דער קראנקהייט, דארף דער פאציענט אויפגעבען אירגענד וועלכע בעשעפטיגונג, זיטצען אין א ווארעמעס צימער, און, ווען עס איז ווארעם אין דרויסען, מעג ער ארויס געהען, בלויז אויף איין שטונדע אין טאָג, געניעסען פרישע לופט.

וואס עס אנבעלאנגט די שפייזען, דארפען זייא זיין לייכט און נים פיעל. הויפטזעכליך, זאָל אויסגעמידען ווערען פעפער, זאלץ און אירגענד וועלכע זאך וואס ענטהאלטעט אלקאָהאָל.

נאטירליך, דארף די קוועקזילבער צובערייטונג, געמאכט ווערען דורך א דאָקטאָר.

מאנכע מאל געפינען אויס די ערצטע, אויסער דעם קוועקזילבער, אז מען בענעטהיגט אויך יאָד און זייא רעקאָמענדירען שוועפעל־בעדער און אנדערע ניטצ־ ליכע זאכען.

סיפילים איז א שווערע הארטנעקיגע קראנקהייט. שוין נאכדעם ווי א עס דאכט זיך, אז מען איז פאָלקאָמען קורירט געוואָרען, איז מען נאך אימער נים פרייא פון דיעזען אנשטעקענדען גיפט. סיפילים קעהרט צוריק ביז זעקס און זיעבען מאל, און ערשט נאך א טיכטיגער בעהאנדלונג יעדעס מאל, קען מען קוים לויז ווערען פון דיעזער פעסט.

צום ערשטען מאל קעהרט סיפילים צוריק נאך אונגעפעהר 10 וואכען וויא מען איז קורורט געוואָרען. וואס לענגער עס דויערט דאס צוריק־קעהרען פון דער קראנקהייט נאך דעם ערשטען מאל קורירען, אלץ מעהר האָפנונג איז פערהאנדען, פון איהר אין גאנצען און שנעל פטור צו ווערען.

אמאל פאסירט עס אויך, וואס דיא קראנקהייט קעהרט קיינמאל מעהר ניט צוריק. מען קען האבען א סימן אין דעם, ווען נאך דעם ערשטען מאל קורירען, איז אריעבער א האלבעס יאהר און סיפילים האט זיך ניט בעוויעזען, מעג דער ליידענדער זיך גראטולירען, אז ער איז א זעלטען גליקליכער מענש, און ער איז זיכער, אז ער איז בעפרייעט געוואָרען פון סיפילים.

אונטערדעסען, דארף זאָגאר דיעזער גליקליכער קראנקער, אויף זיין זעהר פאָרזיכטיג עטליכע יאָהר דורכאנאנד. ווען סיפילים איז איינמאל געווען אין בלוט, דאן קען עס צוריק קעהרען, זאָגאר פון דער לופט, און זיך וויעדער איינקווארטירען אין דיעזען בלוט. דער פאציענט דארף לעבען רעגעלמעסיג, ניט עסען קיין אויפ־רעגענדע שפייזען און ניט טרינקען קיין איינציגע גייסטיגע משקה.

21.

סיפילים בירושה.

וויא פאָרזיכטיג מען זאָל זיין, און וויא זיכער מען זאָל זיך רעכענען, אז מען איז פטור געוואָרען פון סיפילים, איז עס נאך אימער א צווייפעל, אויב דאס איז דער פאל.

ווען א מאן האט געליטען פון סיפילים, זייענדיג אונפערהייראטעט, דארף ער אָבווארטען וועניגסטענס 4 אָדער 5 יאָהר און זעהען אויב דיא קראנקהייט האט ניט צוריק געקעהרט. ווען סיפילים האט זיך דיא גאנצע צייט ניט בעוויעזען, דאן זאָל ער אריין געהען צו א טיכטיגען ארצט, איהם דערצעהלען וואס ער האט אמאל געליטען און זיך לאָזען גוט אונטערזוכען. ווען דער ארצט זאגט איהם, אז ער איז לויז געוואָרען פון דער קראנקהייט פאָלקאָמען, דאן מעג ער הייראטהען.

עס איז מאנכע מאל זעהר א טרויעריגער פאקט, ווען מען זעהט א מאן נעהמען איין אונשולדיגעס מעדכען, מיט וועלכער ער הייראטהעט און פעראונגליקט זיא. עס פאסירט וואס דער סיפילים ערשיינט אונערווארטעט און שטעקט אן דיא אונ־שולדיגע פרוי. אויסער דעם, געהט איבער דער גיפט אויך צו קינדער, דען זאָגאר דער זוימען פון א סיפיליטישען מאן אָדער סיפיליטישע פרוי, איז פערגיפטעט.

דיא קינדער וואס ווערען געבוירען פון סיפיליטישע עלטערן, האבען אויך סיפילים.

דיא נאטור איז מייסטענטהיילס זעהר בארמהערציג דערמיט, וואס זיא לאָזט גאר אזעלכע אונגליקליכע קינדער ניט געבוירען ווערען. א קינד מיט סיפילים אין זיין מוטער'ס בויך, ווערט ענטוועדער ניט אויסגעשוואנגערט, אָדער עס ווערט גע־בוירען טויט.

ווען אזא קינד איז אָבער יא געבוירען געוואָרען, דאן מוז דאס פריהער אָדער שפּעטער, ארויס ווייזען דיא סימפּטאָמען פון סיפילים.

מען קען אונטערדרעסען אזא קינד נאך רעטען. פאר אַלעמען דארף דאס ניט זייגען בייא דער מוטער, זאָנדערן האבען א גוטע און געזונדע אמע. דער געבסטער שרים איז, דאס צו בעזאָרגען מיט ריינער און גוטע לופט, באָדען אָפט אין זאַלץ־בעדער און מאכען איינרייבונגען מיט קוועקזילבער.

22.

פרויען-קראַנקהייטען.

דיא געשלעכטס־קראנקהייטען פון דעם ווייבליכען געשלעכט, וועלכע ווערען בעצייכענט מיט פרויען־קראנקהייטען, זיינען, צום בעדויערן, אין אונזערע צייטען אזוי אָפט, און אזוי פערברייטעט, דאס אין יעדען פאך, קלאסע אָדער שטאנד, הערט מען, אז א פרוי ליידעט פון דיעזער אָדער פון איין אַנדערער פרויען־קראנקהייט. אין פאַל דאס איינע איז פאָלקאָמען געזונד און בעקלאַגט זיך ניט, איז דאס אזא אויסנאהמע, אז דיא אנדערע פרויען בעטראַכטען זיא מיט ערשטוינונג.

בייא דיא פרויען, היינטיגע צייטען, קומט עס פאָר, אז כל־זמן מען איז א פרוי, מוז מען ליידען פון א פרויען־קראנקהייט. זייא פערגעסען אָבער, אָדער זייא ווייסען ניט, אז דיא נאטור האט בעאבזיכטיגט אויסצומיידען געשלעכטס־קראנק־הייטען פון א פרוי, אקוראט וויא פון א מאן, און דיא נאטור מאכט ניט קיין פעהלער. דער פעהלער ליעגט אויף דער זייט פון דיא פרויען זעלבסט, וועלכע ווילען ניט הערען צו קיין שכל, און היטען זיך ניט, וויא עס דארף צו זיין, אין דער צייט פון מאָנאט־פלוס, שוואנגערשאפט און קימפעט.

עס איז נאך ווייניג וואס דיעזע אונפאָרזיכטיגע אָדער נאכלעסיגע פרויען ליידען אליין זייער גאנצעס לעבען, זאָנדערן זייא געבען נאך איבער פון זייערע צרות בירושה צו זייערע אייגענע קינדער.

יעדע פרוי מוז און זאָל זיין איהר איינענער און דער שוטץ־דאָקטאָר פיר איהרע קינדער. עס איז פיעל לייכטער א קראַנקהייט צו פערהיטען, וויא א קראנק־הייט צו קורירען. דאַן זיינען דיא פרויען־קראַנקהייטען אזוי פערבונדען און פער־דרעהט, דאס ניט זעלטען נרייפט אָן דיא קלענסטע און אונבעדייטענדסטע קראנק־הייט אין דעם טיעפסטען ווינקעל פון דעם קערפער און פעראורזאכט גרויסע צער־שטערונג.

דער אונטערשיעד פון דיא אנשטעקענדע קראַנקהייטען בייא א מאַן און דיא פרויען־קראַנקהייטען, זיינען דיעזע: ווען א מאַן היטעט זיך אויס פון א צוזאמענ־קונפט מיט איין אונריינער פרוי, דאַן האט ער זיך פּאָזיטיוו אויסנעהיט פון טריפער, וויכען שאַנקער, הארטען שאַנקער און סיפילים. דיא פרוי וויעדער, קען ליידען פון נאָך שווערערע קראַנקהייטען, ווען זיא גיבט ניט אכטונג אויף זיך זעלבסט.

דיא אורזאכע דערפון איז, וואס דיא נעשלעכטס־טהיילען פון א פרוי, זיינען א גרויסער נערווען־אפּאראט און שטעהען אין ענגער פערבינדונג מיט דעם מאָגען, דיא גראָבע־קישקע, דיא השתנה־בלאָז, דאס הארץ און דער מיטעל־פונקט פון דעם גאַנצען נערווען־אפּאראט פון דעם קערפּער. א מינדעסטע פרויען־קראַנקהייט, וויא מיר האבען פריהער נעזאגט, קען אָנגרייפען אין דיא וויכטיגסטע טהיילען פון קערפּער.

עס איז אלזאָ זעהר פערנינפטיג, ווען א קלוגע פרוי גיבט אכטונג אויף זיך זעלבסט און אויף איהרע קינדער, עס זאָל גאר ניט קומען צו קיין קראנק־הייטען.

דיא ערציהונג פון דעם ווייבליכען געשלעכט, אין אונזערע דורות, איז ניט מעהר וויא אויפצופּאסען א ליאלקע (פּופּע) און זיא אויספערטיגען צו ערשיינען אין א גרויסער אויסוועדטיגע פאָרמע, ניט וויא דיא נאַטור האט זיא נעשאפען. דאס איז דיא אורזאכען, וואס אנשטאט צו האבען נעזונדע פרויען און נעזונדע מוטערס, האבען מיר קריינקליכע און שוואכע אויסנעציערטע־ליאלקעס.

דיא ערשטע לעקציאָן פיר א פרוי דאַרף זיין, אז אזוי שנעל וויא זיא פאַננט אָן צו קריענען דעם מאָנאַט־פלוס, זאָל זיא לעבען רענעלמעסיג, און אנשטאט צו פערברענגען דיא נעכט אין טאַנץ־זאַאלען, זאָל זיא זיין צו הויז און זוכען זיך צו שוינען דעם קערפּער דורך רייניכקייט און רוה. דאַן קומט דאס גרויסע אונגליק פון צו פריה הייראַטהען, דאס הייסט, איידער דיא נאַטור האט נעצייטיגט דעם קערפּער פיר געשלעכטליכער צוזאמענקונפט. א פרויענצימער אין אונזערע נעגענדען, זאָל ניט הייראַטהען פאר איהר צוואַנציגסטען יאָהר.

דיא נעכסטע אונפאַרזיכטינקייט איז, דיא פערקיהלונג פון דעם אינטער־לייב׳ וואס קומט דורך אונגעניענענדע פאסענדע בעדעקונג אין ווינטער צייט.

דיא נאכלעסינקייט אין דער שוואנגערשאפט, איז ניט נאָר דער גרונד פון מפיל זיין, זאָנדערן אויך פון א לאנג־יעהריגער קראַנקהייט; פריה־צייטיגעס פער־לאָזען פון דער קימפעט, פערורזאכט וואס דיא געבעהר־מוטער ווערט געריהרט פון פלאַטץ און לאָזט צוריק א לאנגעס ליידען.

דיא קאָרסעט־צוזאמענשנירונג איז איינעס פון דיא גרעסטע אונגליקען. ערשטענס דריקט עס צוזאמען דעם קערפער, דאָרט וואו דיא נאַטור האט בע־אבזיכטיגט א גראמען פלאַטץ, און צווייטענס, אנשטאט צו אונטערשטיטצען דיא געשלעכטס־טהיילען, דריקט דער קאָרסעט ארונטער דעם מאָגען מיט דיא קישקעס אויף דער געבעהר־מוטער, און אונצעהליגע פרויען ליידען דאדורך פון געבעהר־מוטער־ארונטערפאלען אָדער ניט ליעגען אויף איהר געהעריגען פלאַטץ.

וואס מיר האבען ביז יעטצט אויסגערעכענט, לאָזט זיך לייכט פאָרשטעלען וואס א פערנינפטיגע פרוי דארף טהון אום צו פערמיידען אייגענע צרות.

עס איז פון דער גרעסטער וויכטיגקייט, דאס יעדע מוטער, ווען זיא בעמערקט דעם אנפאנג פון צייטיגונג בייא איהרע א מעדכען, זאָל זיא דאס מעדכען קרעפטיגען, און איבערהויפט זאָרגען, אז דאס צייטיגונג זאָל ניט קומען פאר דער צייט. זאָ, צוםביישפיעל, זאָל זיא זעהען פערהיטען, אז דאס מעדכען זאָל ניט לעזען קיין אויפ־רעגענדע ראָמאַנען, ניט בעזוכען קיין טאנץ־זאלאָנען און ניט געהען אין דיא טהעאַטערע, וואו מען פראָדוצירט אזוי אָפט אָנצוהערענעשע פיעסען. עס איז דיא פליכט פון דער מוטער, אויפצופאסען, דאס איהר קינד זאָל זיך ניט געוועהנען צו דער אבשייליבער ליידענשאפט פון אָנאניע. ווען זיא האט בעמערקט עפּעס פער־דעכטיגעס, זאָל זיא מיט שכל אוועק נעהמען דאס מעדכען אויף א זייט און איהר ערקלעהרען וויא שעדליך דאס איז, און דאן זיא שטראָפען מיט רייד. אויסער דעם, זאָל דיא מוטער זעהען נעבען איהר קינד דיא געלעגענהייט צו געניעסען פרישע לופט, און אויף א פערנינפטיגער ארט, זיא אויסצושליעסען פון אונפאסענדער געזעלשאפט.

אום צו ערקענען דיא פערשיעדענע פרויען־קראַנקהייטען, איז ערפאָרדערט דיא גענויע אונטערזוכונג פון א פערשטענדיגען ארצט. מאַנכע פרויען שעהמען זיך אבער דערפאר, און זייא ליידען אמאל יאָהרען־לאנג און ווילען זיך ניט לאָזען אונ־טערזוכען. דאס איז געוויס זעהר א גרויסער פעהלער. אנדערע פרויען ווידער, קומען צו געהען צום ארצט, דערצעהלען איהם אויבערפלעכליך פון זייערע ליידען,

אין דער ערצט גיבט זיא א מעדיצין און לאָזט זיא נעהמען אָהן איין אונטערזוכונג. דאס איז ווידער א גרויסע לייכטזיניגקייט פון איין ערצט.

עס איז דיא פליכט פון דעם ערצט, צו אונטערזוכען דיא ליידענדע פרוי מיט דעם מוטער־שפּיעגעל און דורך בעקלאַפּונג אויף דיא פערשיעדענע טהייל פון דעם קערפּער. נאָר אויף דיעזער ארט קען ער גענוי ערפאהרען וואס דער קראנקער פרוי פעהלט.

עס פּאסירט מעהרערע מאל, וואס פרויען, זייענדיג ניט אונטערזוכט, האבען יאָהרען־לאנג גענומען בעדער, זיך קורירט מיט פערשיעדענע מעדיצינען און אויסגע־בראכט אוצרות מיט געלד, און שפּעטער, ווען מען האט זיא אונטערזוכט, זיינען זייא קורירט געוואָרען אין א צייט פון עטליכע וואָכען.

דיא וויכטיגסטע געשלעכטס־קראנקהייטען פון דיא פרויען, זיינען פאָלגענדע:

23.

ווייס־פלוס.

דער שיידע־קאטאר, בעקאנט אונטער דעם נאמען ווייס־פלוס, איז אזא אָפטע פרויען־קראנקהייט, דאס, וויא מיר האבען שוין פריהער געזאגט, מאַנכע פרויען שטעלען זיך פאָר, אז דאס איז איבערהויפּט א נויטהווענדיגע זאך פאר א פרוי.

דער ווייס־פלוס איז א שיידע־קאטאר און אויך א געבעהר־מוטער קאטאר. עס קומט ארויס א היבשער אויספלוס, וועלכער ערשיינט פערשיעדען־ארטיג. אמאל איז דער פלוס מילך־ווייס, דונקלער, שליימיג, שליימיג־אייטעריג און אויך גאנץ געלב. דער אויספלוס קומט ארויס דורך דיא געשלעכטס־טהיילען.

דיא אורזאכע פון דעם ווייס־פלוס, איז איין ענטצינדונג פון דער שליים־הויט, אָבער אויב דיעזע ענטצינדונג איז אין דער שיידע אָדער אויף דער געבעהר־מוטער, אָדער אין ביידע טהיילען צוזאמען, קען נאָר בעשטימט ווערען דורך א גענויע אונ־טערזוכונג מיט דעם מוטער־שפּיעגעל. פון דיעזער אונטערזוכונג, הייננט אויך אָב דאס קורירען פון דער קראנקהייט.

דיא אורזאכען פון אזא ענטצינדונג וואס ברענגט דעם ווייס־פלוס, קענען זיין זעהר פערשיעדען. ביי מאַנכע פרויען פּאסירט עס, וואס דיעזער ארט קאטאר פאָלגט וויא א נאכפלוס נאך דעם מאָנאט־פלוס און פערשווינדעט אויך באַלד.

ביי אנדערע ענטשטעהט ער דורך פערקיהלונג, אָדער דורך א פלעטצליכער פער־האלטונג פון דעם מאַגאַט־פלוס אויף אוננאַטירליכער ארט. ביי א טהייל ענט־שטעהט ער דורך צופּיעלע בעטרייבונג פון געשלעכטליכער צוזאמענקונפט. דאן קומט ער אויך פון אנשטעקונג אין דער פאָרמע פון א טריפּער.

ביי קליינע מיידלעך קען ער קומען דורך ווערים. דאס געשעהט אויף פאָל־גענדער ארט: דאס קינד, וועהרענד עס ליעגט אין בעט איינגעווארעמט און עס קריכט ארויס פון דעם הינטער־לייב א וואָרעם, קריכט ער דאַן אריין אין דעם פאָרדער־לייב און פעראורזאַכט א לאַנגער ליידען פון שליים־פלוס.

איבערהויפּט זיינען נעגייגט צום ווייס־פלוס, בלוט־ארמע, בלייכע, נערוועזע און סקרופולעזע מעדכען און פרויען.

דיא צייט וואס דער ווייס־פלוס האלט אָן, איז זעהר פערשיעדען. אין מאנכע פעלע, ווען ער קומט ראַפּטאָוונע (שטארק שנעל,) קען ער אָנהאַלטען פון 8 ביז 14 טעג און היילונג זאָל דאַן קומען; ביי פערנאַכלעסיגונג ווערט דער ווייס־פלוס כראָניש, און קען אָנהאַלטען מאָנאַטען און אויך יאָהרען.

דיא בעהאַנדלונג פערלאַנגט דורכאוים דיא אנווענדונג פון מיטלען אויף'ן פלאַטץ פון דער קראַנקהייט. דאס קען געשעהען דורך איינשפּריטצונגען מיט א מוטער־רעהר, אָדער דורך דעם אריין ליינען פון וואַטע געטונקט אָדער בעשאָטען מיט דיא נעטהיגע מיטלען דאַפיר. מאַנכע מאָל בענעטהיגט מען ביידע צוזאַמען, דאס הייסט, דיא איינשפּריטצונג מיט דער וואַטע צוזאַמען.

דיא איינשפּריטצונגען אָדער אויס־שפּריטצונגען, מוזען אימער זעהר פאָרזיכטיג געמאַכט ווערען. א גרויסער שטראָם, מיט צו קאַלטעס אָדער צו וואַרעמעס וואסער, קען לייכט פעראורזאַכען איין ענטצינדונג אויף איין ענטצינדונג.

דיא אויסשפּריטצונג מוז דערפאַר אימער געמאַכט ווערען לאַנגזאַם און מיט האלב־וואַרעמעס וואַסער.

ביי א ראַפּטאָוונע אַנגריף פון ווייס־פלוס, זאָלען דיא איינשפּריטצונגען זיין מיט ריינעס וואַסער, מילך, האָבער־שליים אָדער ליינזאַמען־שליים, נאַכדעם וויא דאס איז אָבגעקאָכט געוואָרען. ווען עס ערשיינען שמערצען, זאָל מען ליינען וואַרעמע אומשלעגע ארום דיא געשלעכטס־טהיילען און אויף'ן בויך. ביי א ראַפּטאָוונע אַנגריף, זאָל מען אַכטען אויף דעם רעגעלמעסיגען שטוהל־גאַנג, און דאס זאָל מען אויסווירקען דורך לייכטע אָבפיהר־מיטלען; וואַרעמע זאַלץ־בעדער אין אזא פאַל, זיינען אויך זעהר גוט.

ווען דער ווייס־פלוס איז כראָניש, דאַן זאָל מען אָבקאָכען אייכען־שאָלעכץ (א זשמעניע געמאָלענעם שאָלעכץ אויף א פאינט וואסער) און דערמיט מאכען איינשפריטצונגען. פיר איינשפריטצונגען אין דיעזען פאַל, קען אויך אָנגעווענדעט ווערען צינק־וויטריאָל (א האַלבען ביז א גאַנצען טהעע־לעפעל אויף א פאינט וואסער) קאַרבאָל־זויערע (א ווייך־גלעזעל פון איין 5־פּראָצענטיגער אויפלעזונג אויף א פאינט וואסער), מאַניץ אָדער אלוין, א. ז. וו. אין פאַל דער אנגריף איז א לייכטער און דיא קראנקע בלייבט רוהיג און מאכט רעגעלמעסיג 2 אָדער 3 מאָל אין טאָג אזעלכע איינשפריטצע, דאַן מוז, אין פערלויף פון עטליכע טעג איינטרעטען א בעסערונג וואס זאָל נאכהער פיהרען צו א פאָלשטענדיגער קורירונג. אָבער ווען דאס איז ניט דער פאַל און דער פלוס קומט נאָך אימער אזוי וויא פריהער, דאַן זאָל דיא קראנקע אוועק לייגען יעדע שאנדע אויף א זייט און געהען בעזוכען א דאָקטאָר.

דער פערלאָזענער און פערנאכלעסיגטער ווייס־פלוס, קען פיהרען צו בלייב־זוכט, בלוט־ארמוטה, סקראָפול־פערזוך און א ירושה צו קינדער.

24.

געבעהר־מוטער ענטצינדונג.

דיא ענטצינדונג פון דער געבעהר־מוטער, איז ניט וויא דער ווייס־פלוס קאטאר, בלויז איין ענטצינדונג פון דער שליים־הויט אין דער שיידע און אויף דער געבעהר־מוטער, זאָנדערן, דאס איז איין אינוועניגסטע ענטצינדונג פון דער געבעהר־מוטער, דיא גאנצע מוסקעל־צוזאמענשטעלונג און גרייכט איבעראל. דאס קומט, מייסטענטהיילס פון אונפאָרזיכטיגער בענעהמונג וועהרענד דעם מאָנאט־פלוס, צו פריה אויפצושטעהען פון דער קימפעט און פערקיהלונגען.

דאן עקזיסטירט א שלעכטע טבע אונטער מאנכע פרויען, וועלכע ווילען ניט שוואנגערן, און ווען עס קומט צו דער צייט פון דעם מאָנאט־פלוס און דאס בלוט ערשיינט ניט, נעהמען זייא איין פערשיעדענע מיטלען צו טרייבען דאס בלוט. דיא געבעהר־מוטער ווערט דאן אויפגערעגט, צורודערט און ענטצינדעט. אויך קומט א געבעהר־מוטער ענטצינדונג פון פערנאכלעסיגען דעם ווייס־פלוס און איבערהויפט ענטשטעהט עס פון איבערטריעבענעם געשלעכטס־גענוס.

וויא געוועהנליך פאנגט אָן דער ראַפּטאָוונע אנגריף פון געבעהר־מוטער־ענטצינדונג, מיט פיעבער און העפטיגען שמערץ אינוועניג, וועלכער ברייטעט זיך

אויס צום רוקען און דיכען ; דאן ערשיינט איין אלגעמיינעס איבעל און מאטקייט אין גאנצען קערפער. אין דערזעלבער צייט טרעטעט איין א שליימיגע אייטערונג און פליעסט ארויס פון דעם פארדער־לייב.

דיא קראנקהייט קען ענטוועדער זיך בעסערן און קורירט ווערען, אדער עס ענטשטעהען אבצעסען (מכות) אויף דער געבעהר־מוטער, וועלכע דויערן זעהר לאנג און געהען איבער אין א כראנישע געבעהר־מוטער־ענטצינדונג אדער געבעהר־מוטער־קראנקהייט.

דיא כראנישע געבעהר־מוטער־ענטצינדונג, איז נאך דעם וויס־פלוס, איינע פון דיא זעהר אפטע פרויען־קראנקהייטען, וועלכע ערקענט זיך איבערהויפט דורך א שטארקער פערגרעסערונג פון דער געבעהר־מוטער און א בעשטענדיגען אויספלוס פון פערשיעדענער שמוטציגער מאטעריע אויס דער שיידע.

דיא סימפטאמען פון דיעזער קראנקהייט, זיינען שטארק פערשיעדען און וועקסלענד. וויא געוועהנליך בעקלאגען זיך דיא קראנקע פרויען, אז זייא האבען א גרויסען שמערץ אין בויך, אין דער געגענד פון דער געבעהר־מוטער ; דאס דיעזער שמערץ שטייגט ביים געהען, הוסטען און דריקען ; דער שמערץ שפירט זיך אויך ביים דער צוזאמענקונפט מיט א מאן און דיא קראנקע ליידעט פון פערשטאפפונג (עצירות.)

דערפון ענטוויקעלט זיך אויך זעהר שווערער שטוהל־גאנג, העמארידען־דריקען, זעהר אפט מיט בלוט־אויספלוס דורך דער גראבער־קישקע. דיא פערדייאונג פון שפייזען איז שוואך, איבעלקייט אויף׳ן הארצען און דאס לייב זעהט אויס וויא אויפגעשוואלען. דער בלוט־פערלוסט אין קערפער שטייגט, דיא אבמאגערונג ווערט גרעסער און דיא נערוועז ווערען שוואכער און אנגעגריפענער, ביז דיא פרוי ווערט היסטעריש, דאס הייסט, זיא ברעכט אויס מיט וויינען, שרייען, קלאגען, דאכט זיך גאר אהן איין אורזאכע, און עס ווערט זעהר שווער זיא צו בערוהיגען.

זעהר אפט ווערט שווער צו לאזען דיא השתנה, דער מאנאט־פלוס ווערט פערהאלטען און דער שמוטציגער אויספלוס שטייגט.

דיא דויער פון דער קראנקהייט, איז אין אלגעמיינעם זעהר לאנג און אונבעשטימט ; אונטערדעסען טרעטען איין מאנכע בעסערונגען און אויך פערשלימערונגען.

נאטירליך, איז עס ראטהזאם פיר יעדער פרוי צו היטען איהר געזונדהייט, און קיין זאך בעגעהען וואס קען פיהרען צו אזא קראנקהייט.

קראנקע און ליידענדע פרויען פון געבעהר־מוטער־ענטצינדונג. דארפען, פאר אלעמען, אויסמיידען אלעס וואס פערמעהרט דעם בלוט־פלוס און וואס קען ווירקען אויפצורעגען די געבעהר־מוטער. פאר אלעמען דארף מען אויסמיידען שווערע ארבייטען, הייבען, שפרינגען, טאנצען, פיעל געהען א. ז. וו. דערבייא מוז אָבער בעמערקט ווערען, אז דערמיט מיינט מען ניט, אז די קראנקע מוז דורכאויס ליעגען אין בעט אָדער פויללענצען אויף א ווייכער סאָפא.

אין געגענטהייל, די בעוועגונג אין דרויסען, אין דער פרייער לופט, איז זעהר גוט פיר איהר. ווען א ליידענדע פון א געבעהר־מוטער־ענטצינדונג קען אויספיהרען צו פערברענגען א היבשע צייט אויף בערג, אין פעלדער און וועלדער, וועט דאס איהר זעהר גוט טהון. דאס ברענגט אריין נייעס, פרישעס און געזונדעס בלוט אין איהרע אָדערן, וואס איז אימשטאנדע צו בעקעמפפען דאס שלעכטע און פערדארבענע בלוט. אין דערזעלבער צייט, דארף די קראנקע אויפפאסען, אז דער בעזוך אויף בערג, פעלדער און וועלדער, דארף ניט פערבונדען זיין מיט טאנצען און שפרינגען, זאָנדערן א רוהיגער און אנגענעהמער שפאציר, אָהן אויפרעגונג. דארף אייניגע מאל דורך דעם טאָג געמאכט ווערען.

אין פיעלע פעלע, ווירקט די פרישע לופט אזוי פיעל, אז די ליידענדע מיינט, דאס די קראנקהייט איז פון איהר אויף איינמאל פערשוואונדען געוואָרען. זי פאנגט דאן ווידער אָן זיך אויפצורעגען און אויפרודערן איהר קערפער. ערשטענס איז דאָ צו בעמערקען, אז פון דער געבעהר־מוטער־ענטצינדונג, איז ניט אזוי לייכט לויז צו ווערען, און צווייטענס, אפילו ווען מען ווערט שוין יא לויז דערפון, קען עס צוריק קעהרען פון דער מינדעסטער אויפרעגונג.

די שפייזען זאָלען זיין נאָר די נאהרהאפטעסטע און לייכט צום פערדייען. אם בעסטען איז פלייש געבראָטען אויף די קוילען אָהן פעטקייט, שטארקע פלייש־זופען, וויין־געקאָכטע אָדער גאנץ רויע פרישע אייער, מילך, אויבסט א. ז. וו.

וועהרענד דער צייט פון קורירען זיך, זאָל די קראנקע אויסמיידען די צוזאמענקונפט מיט א מאַן. זי מוז פאָרזיכטיג זיין, די געבעהר־מוטער אויף קיינער ארט צו בעאונרוהיגען.

עס מוז זעהר געאכטעט ווערען, אז דער שטוהל־גאנג זאָל זיין א רעגעלמעסיגער. אָבער מען זאָל דערבייא אויסמיידען אלע שווערע אָבפיהר־מיטלען. א קיהלענדע קאנע, איז א לייכטעס אָבפיהר־מיטעל וואס פעראורזאכט קיינע שמערצען און מינעראל־וואסער טרינקען, איז זעהר גוט. וואס עס אנבעלאנגט דער השתנה־בלאָז, זאָ מען אויפפאסען די השתנה זאָל ניט פערהאלטען ווערען און

ווען דאס געשעהט יא, זאָל מען דאס דורך דעם קאטהעדער באלד אָב־צאפּען.

צום אנפאנג פון דער ענטצינדונג, וויא מיר האבען שוין פריהער געזאגט, זאָל מען אויסמיידען יעדע אויפריהרונג פון דער געבעהר־מוטער, אָבער נאכדעם, זאָל מען מאכען אָפטע, נאָר זעהר לייכטע איינשפּריטצונגען מיט האלב־ווארעמעס וואסער. דאס וואסער זאָל בלייבען אינוועניג פון 10 ביז 15 מינוטען.

ווען די ענטצינדונג איז זעהר שטארק און גיבט ארויס א גרויסע היטץ, דאן איז גוט צו מאכען צייטענווייז איין איינפּאקונג מיט אייז, ארום דעם פאָרדער־לייב און אויף'ן בויך, אין דער געגענד פון דער געבעהר־מוטער.

ווען די קראנקהייט האט אביסעל נאכגעלאָזען, מעג מען אויך מאכען ווארעמע זאלץ־בעדער.

25.

געבעהר־מוטער אַרונטער פּאַלען.

אונטער געבעהר־מוטער ארונטער פאלען, פערשטעהט מען די לאגע־פער־ענדערונג פון דער געבעהר־מוטער, דאס הייסט, ווען די געבעהר־מוטער ליעגט ניט מעהר אויף איהר געוועהנליכען און נאטירליכען פּלאטץ. דאס קומט דערפון, וואס די בענדער, וועלכע האלטען אויף די געבעהר־מוטער, זיינען צו שטארק אויסגעצויגען געוואָרען. די געבעהר־מוטער, אנשטאט צו בלייבען אויבען, טיעף אין בויך, וואוהין זיא געהערט, רוקט זיך ארונטער טיעף אין דער שיידע, און ער־שיינט מאנכע מאל אזוי נאהענט אין פראָנט, אז זיא פעראורזאכט ניט נאָר שמערצען, זאָנדערן עס שטערט אויך זאָגאר דאס געהען פון דער ליידענדע.

די סימפּטאָמען זיינען, דאס צום אנפאנג, שפירט זיך־וויא די געבעהר־מוטער לאָזט זיך ארונטער אָדער זינקט טיעפער פון איהר געוועהנליכען פּלאטץ. דאס דויערט ניט פיעל און זיא קעהרט ווידער צוריק. דאן זינקט זיא נאך אמאל טיעפער און טיעפער, ביז עס קומט אזוי וויט, אז זיא טרעטעט זאָגאר אין גאנצען ארויס פון צווישען דעם פאָרדער־לייב אין דער פאָרמע פון א בלויען אָדער גע־שוואָלענעם פליישׁ־קנויל.

דאס געבעהר־מוטער ארונטער־פאלען ענטשטעהט ענטוועדער דורך דאס צו פריהער פערלאָזען דאס בעט נאך א געבורט, אָדער אויך דורך אויפהייבען א

שווערע לאסט, צו גרויסע קערפּערליכע אנשטרענגונג, שטארקעס הוסטען א. ז. וו.
ווען די פרוי ווערט עלטער, זיינען אזעלכע פעלע זעהר אָפט.

די ערשיינונגען, וועלכע רופען ארויס דעם ארונטער־פאל, זיינען אויסער־אָרענטליך לעסטיג. עס שפּירט זיך קרייץ אָדער רוקען־שמערצען, א קוועהלענדעס געפיהל פון דרענגען נאך אונטען, און שמערצען ביים הוסטען, דריקען, שטעהען, געהען אָדער די מינדעסטע קערפּערליכע בעוועגונג. דערביי ערשיינט אויך דער וויס־פלוס, אָפטער וואונש משתין צו זיין און פערשטאָפּונג. דאס פערדייען פון שפּייזען ווערט אויך זעהר שוואך.

די בעהאנדלונג בעשטעהט אין דעם, אלעס מעגליכע אָנצו־ווענדען אום צו ברענגען די געבעהר־מוטער אין איהר געוועהנליכער לאגע. דאס קען מען טהון דורך מעכאנישע הילפס־מיטלען וויא אָנטהון דעם געבעהר־מוטער־קראַנץ אָדער געבעהר־מוטער־רינג אום ארויף צו דרענגען די געבעהר־מוטער און ניט צו לאָזען זיא זאָל ארונטער פאלען.

דער געבעהר־מוטער־רינג קען געקויפט ווערען אין אירגענד א פּראָמינענטער אַפּאָטהעקע. ער קען ענטוועדער דורך א דאָקטאָר אָדער מען קען איהם זעלבסט ארויף לייגען. מען מעג איהם טראגען ביי טאָג און ביי נאכט. אָבער, עס איז נעטהיג מען זאָל איהם אָפט ארויס נעהמען, אָבריינינגען און אויך אויסשפּריטצען דעם געשלעכטס־אָרגאן.

ריינליכקייט שפּיעלט א גרויסע ראָלע, אָבער רוהיגע בענעהמונג נאך א גרעסערע, ווען מען וויל קורירט ווערען.

די פרוי וואס ליידעט פון געבעהר־מוטער ארונטער פאלען, זאָל אויסמיידען יעדע שווערע קערפּערליכע אנשטרענגונג.

מיט גוטער פּפלעגע, געהעריגע רוהע, ריינליכקייט און טראגען דעם געבעהר־מוטער־רינג, קומט די געבעהר־מוטער צוריק אויף איהר פּלאטץ, און די נאַטור, דער גרעסטער דאָקטאָר און דער וועלט, ציהט צוריק איין די געבעהר־מוטער־בענדער, און היילונג קומט.

אין מאנכע פעלע, וואו די געבעהר־מוטער קען זיך אונטער קיינער בעדינגונג האלטען און פעראורזאכט גרויסע שטערונגען, דאן איז נעטהיג איין אָפּעראציאָן דורך א גוטען פרויען־ארצט. דיעזע אָפּעראציאָן בעשטעהט אין קירצער מאכען די געבעהר־מוטער בענדער.

26.

געשווילעכצער און אַנוואַקסונגען.

דיא געבעהר־מוטער איז אונטערוואָרפען צו פערשיעדענע געשווילעכצער און אַנוואַקסונגען. אונטער דעם לעטצטען פערשטעהען מיר, אז אויף דער שליים־הויט פון דער געבעהר־מוטער, בילדען זיך קרעבס־פאָרמיגע אַנוואַקסונגען, וועלכע ווערען אויך אָנגערופען שליים־פּאָליפּען.

דיעזע שליים־פּאָליפּען, קענען אויך הייסען בראָדיווקעס, און זייא זיינען אמאל אין דער פאָרמע פון א קליין ניסעל און אויך אזוי גרויס וויא א גרויסע נוס מיט א רויטער פלייש־פארב. זייא וואַקסען מאַנכע מאָל אויף דער געבעהר־מוטער, ביים מויל פון דער געבעהר־מוטער און ברייטען זיך אויך אויס איבער דער שיידע.

דיעזע שליים־פּאָליפּען, זיינען אָבער ניט אזוי הארט וויא בראָדיווקעס. דיא אורזאַכע דערפון איז, ווייל זייא זיינען ניט אויף דער פרייער הויט, און זייא בילדען זיך אינווענינ, זייא זיינען צארט און ווייך, און קענען לייכט געעפענט ווערען, זאָ דאס זייא פעראורזאַכען בלוטונגען און א היבשען שליים אויספלוס.

דיעזע פּאָליפּען קען מען גאַנץ לייכט ארונטער רייסען, ארום בינדען מיט א פאָדעם זייא זאָלען אליין ארונטער פאַלען, אָדער גאר אין גאנצען אָבשניידען.

נאַטירליך איז דאס דיא ארבייט פון א פרויען־ארצט, וועלכער וויים אָמ־בעסטען וויא דאס צו טהון, און קען אויך פערהיטען עס זאָל דערבייא ניט ענט־שטעהען קיין בלוט־פערגיפטונג.

אויסער דיעזער פאָרמע פון שליים־פּאָליפּען, פּאסירט עס, וואס עס פאַנגט אָן צו וואַקסען עפּעס אויף דער געבעהר־מוטער אין דער פאָרמע פון א הארטעס שטיקעל פלייש. עס קען אמאל אזוי קליין זיין וויא איין ארבעס, און אמאל וואַקסט עס אזוי גרויס וויא א גאַנצער מענשען־קאָפּ.

כל־זמן דיעזע אַנוואַקסונגען זיינען קליין, פעראורזאַכען זייא קיינע שטערונגען און מען קען אויסלעבען דיא יאָהרען, אָהנע זיך אום זייא צו בעקימערן. אָבער ווען זייא זיינען שטארק גרויס, דריקען זייא אויף דער השתנה־בלאָז, אויף דער גראָבער קישקע און אויף דיא נירען, און דאמיט פעראורזאַכען א גאנצע רייהע פון פערשיעדענע זייטען־קראַנקהייטען. עס ברענגט אויך צו אָפטע בלוטונגען וואס קען ווערען לעבענס־געפעהרליך.

דיא בעהאנדלונג פון דיעזער קראנקהייט, נעהערט אויסשליעסליך צו א מיכ־טיגען פרויען־ארצט.

דער געבעהר־מוטער קרעבס, וועלכער בעפאלט פרויען אין דיא יאהרען צווישען 40 און 50, איז א קראנקהייט, וואס דיא מעדיצין וויים נאך נים פון דיא אורזאכען.

דיעזע קראנקהייט פאנגט אן אויף פאלגענדער ארט: ביי דעם שיידע־טהייל אדער מויל פון דער געבעהר־מוטער, בילדעט זיך א קליינער און הארטער פונקט, וועלבער ענטוויקעלט זיך גאנץ שנעל אין א פיעל גרעסערער פארמע, און עס ווערט דערפון א גאנצע אנוואקסונג. דאס ווערט צושפרייט און עפענט זיך און גיבט ארויס א שיטערע פליסיגקייט, וואס פרעסט און פערצעהרט אלעס ארום זיך. אויף דיעזער ארט צערשטערט עס דיא געבעהר־מוטער, און גרייפט אויך אן דיא בענאכבארטע ארגאנען, וואו דיא השתנה־בלאז, שיידע און גראבע קישקע. אלעס ווערט פערפוילט און פערניכטעט, ביז דער טויט בעפרייט ענדליך דיא ליידענדע.

דיעזע קראנקהייט קען נאר דערקענט ווערען דורך א טיכטיגער אונטערזוכונג פון א געניטען פרויען־ארצט, און וואס פריהער מען זוכט רעטונג, אלץ בעסער איז עס.

עס איז בעקאנט נאר איין מיטעל, איין אפעראציאן, און דיעזע דארף מען מאכען, זאל שנעל וויא דיא קראנקהייט ערשיינט.

27.

דיא ענטצינדונג פון דעם אייער־שטאק.

דער אייער־שטאק, וועלכער איז דער שטאף פון וועלכען א מענש ווערט אויסגעבילדעט, איז, פון דער נאטור זעלבסט, שטארק בעהיט געגען איין אנפאל פון קראנקהייט. טראטץ דעם אבער, פאסירט עס זעהר אפט, וואס אין דיעזען עדעלען און צארטען ארגאן ענטשטעהט איין ענטצינדונג, און איז דאן פערבונדען נים מים וועניג געפאהר.

דיא צייט ווען דיא ענטצינדונג קען ענטשטעהען, איז דאן, ווען דער מאנאט־פלוס ערשיינט. עס איז צו יענער צייט וואס איין אייעלע פלאטצט און ביי דיעזען פראצעס, קען זיך עפעס פערהאלטען, פעראורזאכען א צוזאמענדריקונג און איין ענטצינדונג.

ווען יעדע פרוי זאָל וויסען, וויא נויטהווענדיג עס איז צו זיין פאָרזיכטיג בייא איהר מאָנאַט־פלוס, וואָלטען פיעלע קראַנקהייטען פערהינערט געוואָרען. איין אייער־שטאָק ענטצינדונג איז ניט קיין לייכטע זאַך, און דיעזע פרוי וואָס וויל דאס ניט ערטראַגען, זאָל זיך מערקען, דאס אין פאַל איהר מאָנאַט־פלוס איז פערבונדען מיט שמערצען ארום דיא בויך־דעקען, זאָל זיא וועהרענד דיעזער צייט היטען איהר בעט, בלייבען אזוי רוהיג וויא נאָר מעגליך און געניעסען לייכטע און ווייניג שפייזען.

ווען אפילו עס פאסירט וואס דער אייער־שטאָק ווערט ענטצינדען, קען דיא רוהע און דיא לייכטע ווענינ שפייזען ווירקען, וואס דיא קראַנקהייט זאָל שנעל פאַראיבער.

דיא אייער־שטאָק ענטצינדונג, אונטער אונגינסטיגע צושטענדען, קען פער־אורזאכען דיא בילדונג פון אבצעסען (מכות) אויף דעם אייער־שטאָק זעלבסט, איין אייטערונג מיט א שמערציגען פלוס, און א לאַנג־יעהריגע קראַנקהייט, וואס ווערט כראָניש און גרייפט אָן ביידע אייער־שטאָקען. דיא קראַנקהייט ציהט זיך אזוי לאַנג, ביז דיא אייער־שטאָקען ווערען ענטוועדער פערדאָרבען אָדער אין גאַנצען פערניכ־טעט, און דיא פרוי פערלירט דיא קראַפט צו האבען קינדער אויף איהר גאַנצעס לעבען.

נאַטירליך איז דאס אליין נאָך ניט דער גאַנצער רעזולטאַט; איין אייער־שטאָק ענטצינדונג קען זעהר לייכט פיהרען אויף צו טויט. דיא ליידענדע, וועלכע האט ניט געפאָלגט זיך צו פערהאַלטען גאַנץ רוהיג און געניעסען ווייניג לייכטע שפייזען, מוז איילען צו רופען א טיכטיגען פרויען־ארצט, אום וועניגסטענס צו שיטצען איהר לעבען.

28.

אייער־שטאָק געשווילעכץ.

דער אייער־שטאָק, אָדער ביידע אייער־שטעקע, האבען זייער געוועהנליכע גלייכע פאָרמע. אין פאַל איינעס אָדער ביידע פערגרעסערן זיך אויסער־געוועהנליך, דאַן זיינען זייא געשוואָלען.

אָפט בילדען זיך ארום אָדער אויף דעם אייער־שטאָק, א מין בלאָטערן, וועלכע זיינען אָנגעפילט מיט מאַטעריע, פון וואנען עס געהט ארויס א פליסיגקייט. דיעזע בלאָטערן פערמעהרען זיך אַלץ מעהר און מעהר. מאַנכע מאל זיינען דיעזע

בלאָטערן, וויא זעקעלעך, אָדער וויא איין זאק, אָנגעפילט מיט וואסער, וואס ענטהאלטעט וויא א גריץ־פּאָרטע־מאטעריע, פעטקייט, האאר און זאָגאר אויך צייהן־פּאָרמיגע אָנוואקסונגען.

דיא גרויסקייט פון אזא געשוואָלענעם אָדער אָנגעוואקסענעם אייער־שטאָק, איז זעהר פערשיעדען. בייא דער עפנונג פון לייכען ביים פּאלמעסען, געפינט מען אמאל אזעלכע אָנוואקסונגען פון דער גרויסקייט פון א נוס, ביז דער נרויסקייט פון איין עפּעל. נאך מעהר, עס פּאסירט, וואס דיעזע אָנוואקסונגען, האבען ביים לעבען גאר קיינע סימפּטאָמען געצייגט, אז זייא עקזיסטירען.

בייא מאנכע פרויען געפינט מען א געוואלטיגע אָנוואקסונג פון אזעלכע זעקעלעך, און זייא קענען ענטהאלטען פון 10 ביז 15 פּאינט פליסינקייט. בייא אזא צושטאנד, נאטירליך, האבען זיך פערשיעדענע שמערצליכע סימפּטאָמען גע־צייגט, ווייל דער גאנצער בויך איז אויסגעפילט געוואָרען און פעראורזאכט דיא זאָגענאנטע אייער־שטאָק־וואסערזוכט, וואס רויבט שליעסליך דאס לעבען.

מאנכע פרויען רעכענען אין אנפאנג, אז דאס איז א מין שוואנגערשאפט, ווייל דאס צייגט אויך עהנליכע סימפּטאָמען, אָבער דיא קראנקהייט אין איהר דייטליכקייט בעוויזט זיך ענדליך, און דיא פּאציענטין ברעכט צוזאמען.

צום גליק, האט דיא מעדיצינישע קונסט לעטצטענס אויסגעפונען פערשיעדענע מיטלען, וויא אזוי צו בעזייטיגען דיעזע געפעהרליכע קראנקהייט דורך איין אָפּע־ראציאָן. דיעזע אָפּעראציאָן רופט מען דיא אָ װ א ר י אָ ט אָ מ י ע, און ווערט אויף פאָלגענדער ארט געמאכט: דיא בויך־וואנט ווערט געעפענט מיט דעם אנא־טאָמישען מעסער, און דיא אלע געשווילעכצער ווערען ארויס געשניטען, און דאן פאָלגט א פאָלקאָמענע היילונג.

פיעלע אונוויסענדע פרויען דערשרעקען זיך פאר איין אָפּעראציאָן. זייא שטעלען זיך פאָר, אז אויפשניידען דעם בויך, איז זעהר געפעהרליך און עס בע־דייטעט א זיכערער טויט. דאס איז א גרויסער טעות, און, צום בעדויערן, פערלירען דאדורך פיעלע פרויען זייער לעבען.

עס איז א טהאטזאכע, אז אָהן דער אָפּעראציאָן, מוז דער טויט פריהער אָדער שפּעטער איינטרעטען. דיא אָפּעראציאָן זעלבסט איז ניט געפעהרליך, דיא פראגע ביים טיכטיגען פרויען־ארצט איז גאָר, אויב עס איז ניט צו שפּעט. עס איז סטאטיסטיש בעוויעזען, אז דרייא־פיערטעל פון דיא אָפּערירטע פרויען, בלייבען לעבען, ווערענד דיעזע וואס לאָזען זיך ניט אָפּערירען, האבען אבסאָלוט קיין

האפנונג. טויזענדער און טויזענדער פרויען האבען דורך אָפּעראַציאָנען געפונען זייער רעטונג און זיינען נאכהער פאָלקאָמען געזונד געוואָרען.

דיא היינטיגע אנטיסעפּטישע מיטלען (געגען בלוט־פערגיפטונג,) געבען דעם ארצט דיא גאנצע מעגליכקייט צו מאכען זיין ארבייט גוט און זיכער. פון דער אָפּעראַציאָן זעלבסט, שטארבט מען ניט, מען קען נאָר שטארבען דערפאר, ווייל עס איז שוין צו שפּעט און דיא אָפּעראַציאָן אליין קען אויך ניט העלפען.

29.

דיא ווייבליכע אונפרוכטבאַרקייט.

דיא ווייבליכע אונפרוכטבארקייט (סטעריליטעט,) אָדער וואס פרויען קענען קיין קינדער ניט האבען, ווייזט זיך ארויס דערפון, וואס טראָטץ דעם וואס דיא פרוי האט געשלעכטליכע צוזאמענקונפט מיט א געזונדען מאן, האט זיא דאָך קיינע קינדער. דיא בעהויפּטונגען וואס מאנכע זאגען, אז דאס איז א בעזונדערע קראנקהייט פיר זיך אליין, איז פאלש.

דיא אונפרוכטבארקייט, אָן־און־פיר־זיך, געהערט צו איינע פון דיא הויפּט ליידען פון א פרוי, און האט א גרויסע פּראקטישע בעדייטונג, דען זיא איז דיא וויכטיגסטע שטערערין פון דעם פאמיליען־גליק.

דיא ליידען פון א מענשען, זיינען גראדע ניט דיעזע וואס צייגען אָן דעם שמערץ אויף א געוויסער שטעלע, און א קראנקהייט איז אויך ניט דיעזע, וואס ברייטעט זיך אויף א געוויסען טהייל פון קערפּער. מען קען זיין גאנץ געזונד אין קערפּער און דאָך ליידענד דאס איז דיא אונפרוכטבארקייט, און זיא איז, אין מאנכע בעציהונגען א ביטערע ליידענדע קראנקהייט.

מען קען אין דורכשניט רעכענען אין געוויסע טהיילען פון אייראָפּא, דאס פון 8 און 9 חתונות, בלייבט איינע אונפרוכטבאר.

דיא אורזאכען פון דער אונפרוכטבארקייט זיינען צאָהלרייך און פערשיעדען.

דיא ערשטע אורזאכען זיינען האס, דאס הייסט, ווען דיא פרוי האסט דעם מאַן און אומגעקעהרט, אָדער ווען זייא האסען איינס־דאס־אנדערע. דאן קומט אָבניינונג, קאַלטקייט און אונצופריעדנהייט אונטער מאן און ווייב. דיעזע אייגענשאפט האבען אזא געוואלטיגע ווירקונג אויף דער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, אַז דיא נאַטור ענטזאגט זיך אין פיעלע פעלע צו פּראָדוצירען.

אויסער דעם שפּיעלט א ראָלע דיא בלוט־ארמוטה אין קערפּער, אלגעמיינע שוואכע צושטענדען, גרויס פעטקייט, צו יונג פערהייראטעט אָדער צו אלט, צו גרויסע נערוועז אויפרעגונג אָדער גאר קיין נערוועז־געפיהל.

דיעזע אַלע אורזאכען וואס מיר האבען אויסגערעכענט ביז אהער, קען מען זאגען, אז זייא זיינען גייסטיג, און אביסעל קערפּערליך. יעטצט פאָלגען אורזאכען וואס זיינען דירעקט נוגע דיא געשלעכטליכע אָרגאנען.

עס קען אמאל זיין, אז דיא בעשאפענהייט פון דער פרוי איז אזוי אויסגע־בילדעט, דאס זיא קען ניט עמפּפאנגען אין דיא געשלעכטס־אָרגאנען דאס איי, אָדער דאס איי, ווען עס ווערט שוין עמפּפאנגען אויף דעם ריכטיגען פּלאטץ, קען זיך עס ניט אויסוואַרעמען צור ענטוויקלונג פון א בריאה.

פרויען וואס זיינען איבערהויפּט אונפעהיג צו לעבען אין געשלעכטליכער צוזאמענקונפט מיט א מאן, זיינען ענטוועדער געבוירען געוואָרען אונענטוויקעלט, אָדער זייא זיינען אזוי געוואָרען דורך א געוויסער צופעליגער קראנקהייט. דיעזער פעהלער בעשטעהט אין דער ענגשאפט פון דער שיידע וואס לאָזט ניט צו דיא צוזאמענקונפט פון דיא מענליכע און ווייבליכע אָרגאנען. אויף דיעזער ארט, נאַ־טירליך, קען גאר קיין בעפרוכטונג ניט געשעהען, און דיא ערשטע פליכט איז, צו זעהען פרייא מאכען דעם פּלאטץ, דורך איין אָפּעראציאָן, פיר דער געשלעכט־ליכער צוזאמענקונפט.

אמאל פּאסירט עס, וואס דיא פרוי ווערט איינפאך געבוירען כמעט גאר אָהן א שיידע, אָדער דיא שיידע איז אונגעהייער קליין. דאן פּאסירט עס אויך, וואס דער הימען (בתולים,) איז אזוי גרויס פערוואקסען מיט פלייש, דאס דער פּלאטץ פון דער שיידע איז פערענגט, און יעדע געשלעכטליכע צוזאמענקונפט, רופט ארויס גרויסע קראמפּפּארטיגע שמערצען.

דיא אונפרוכטבארקייט קען אויך קומען דערפון, וואס גלאט אָנוואקסונגען האבען זיך געבילדעט אין דער שיידע אָדער אויף דיא פראָנט־טהיילען פון דעם פּאָרדער־לייב. נאך דעם אָבער, וויא דיעזע אָנוואקסונגען ווערען בעזייטיגט דורך אָפּעראציאָן, הערט אויף דיא אונפרוכטבארקייט.

עס פּאסירט אויך, וואס דיא אייעלעך, וועלכע קומען ארויס פון דעם אייער־שטאָק, זיינען אימער רוי, אָדער ניט אויסגעבילדעט, און ווערען פערניכטעט, ווייל זייא זיינען אונגיטצליך. דאן קען דער אייער־שטאָק אין גאנצען פערדארבען זיין, און דאס קומט דורך פערשיעדענע קראנקהייטען, וויא סקראָפול, שווינדזוכט,

סיפילים, צו גרויס לייב־פעטקייט, בעשטענדינער געברויך פון אָפּיום אָדער גייסטיגע געטרענקע. דיא אייער־שטעקע קענען אמאל דורך פיעלע אורזאכען, ענטוועדער פערטריקענט אָדער איינגעשרומפּפען ווערען, זאָ דאס זייא ברענגען מעהר קיינע נוטצען, און אָהן זייא, נאטירליך קען קיין קינד ניט געבוירען ווערען גראדע וויא עס קען ניט ווערען קיין היהנדעל אָהן איין איי.

אונטער דיא אורזאכען וואס האבען איינגעשרומפּפען דיא אייער־שטעקע, ווערט אויך אריין גערעכענט א גרויסע שרעק, שווערע אויפרעגונג, קומער און זאָרג, (וויא צום ביישפּיעל נאך דעם טויט פון א קינד אָדער זעהר א נאהענטען פער־וואנדטען) דיא אורזאכע דערפון, קען אָבער מיט דער צייט זיך ענדערן און דיא קראַפט פון בעפרוכטונג, קעהרט אויך צוריק.

דיא אונפעהיגקייט צו עמפפאנגען דיא בעפרוכטונג, קען קומען דורך פער־שיעדענע קריינקליכע צושטענדען אין דער פרוי. אום א קינד זאָל געבוירען ווערען, אָדער אום א פרוי זאָל אנפאנגען צו שוואנגערן, מוז אונבעדינגט דער זוימען זיך בעגעגענען מיט דעם איי, און דאס איי זאָל דאן איבערגעהען אין דער פערוואנדלונג פון בילדען א בריאה. ווען דיעזע בעריהרונג קען ניט שטאטפינדען אום דער זוימען זאָל בעפרוכטען, דאן האט דאס געשטערט נאטור'ס רעגעל און דער רעזולטאט איז ניט וויא מען ערווארטעט

ווען מיר זאָלען וועלען נאכזוכען אלע אורזאכען וואס פיהרען דערצו עס זאָל שטערען דיא צוזאמענקונפט פון דעם זוימען מיט דעם איי, דאן מוזען מיר דער־מאָהנען אויסער דיא אויסגערעכענטע קראנקהייטען, אויך דיא פערענגונג פון דעם געבעהר־מוטער־מויל, דאס אונריכטיגע בעפינדען פון דער געבעהר־מוטער, גע־שווילעכץ אויף דער שליים־הויט דורך וויים־פלוס און עהנליכע מעכאנישע הינדער־ניסע, וועלכע קענען אָבער אָבגעשאפט ווערען, ווען דיעזע הינדערניסע ווערען אוועק גענומען פון וועג.

דיא בעהויפּטונג, דאס ווען עס קומט ארויס א געזונדעס איי פון דעם אייער־שטאָק און געהט אריין אין דער געבעהר־מוטער און ווערט בעפרוכטעט מיט זוימען, איז שוין גענוג א קינד זאָל זיך בילדען, איז אויך פאלש. דאס איי מוז פאר אַלעמען געפינען א פלאַטץ אין דער געזונטער שליים־הויט פון דער געבעהר־מוטער וואו עס זאָל זיך קענען האלטען; ווען דיא שליים־הויט איז אָבער שוואך אָדער גאר ערקראנקט, דאן קען זאָגאר דאס געזונדע און בעפרוכטעטע איי, אויך צו גרונדע געהען, דאמיט וואס עס פאלט ארויס נאך איידער עס האט צייט געהאט זיך רעכט צו בילדען פיר א בריאה.

דאס איז די אורזאכע, ווארום אכט שיידע אדער געבעהר־מוטער־קאטארען און ענטציגדונגען, קענען זעהר לייכט אבשוואכען די שליים־הויט און קיין פלאטץ לאזען פיר דער אויסבילדונג פון איי.

צו אפטער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, פיהרט צו א גרויסען געדרענג פון בלוט אין דער געבעהר־מוטער, און דיזע אויפרעגונג פעראורזכט וואס די געבעהר־מוטער קען ניט עמפפאנגען דאס איי צום בילדען.

עס איז אלזא צו זעהען, אז די אורזאכען פון אונפרוכטבארקייט ביי א פרוי, זיינען אזוי צאהלרייך, אז עס איז אונמעגליך איבערפלעכליך צו ערקלערען, דאס עס קומט פון דעם אדער פון יענעם. דאס ערפארדערט, פאר אלעמען, א גענויע ערצטליכע אונטערזוכונג, ניט נאר פון דעם קערפער אין אלגעמיינעם, זאנדערן אויך פון די געשלעכטס־ארגאנען אין בעזאנדערעס.

אין פיעלע פעלע, זא שנעל וויא די קראנקהייט פערשווינדעט, פאלגט באלד די פרוכטבארקייט, און אין אנדערע פעלע, איז די מעדיציגישע קונסט נאר ניט אימשטאנדע אויפצוטהון.

ווען דאס איז דער פאל, דאס הייסט, ווען דער ארצט קען מעהר ניט העלפען, דאן זאל די בעטריעבטע פרוי זיך אונטערגעבען צו איהר שיקזאל, און זעהען פערווענדען איהרע געדאנקען און ווירקען, צו ניטצליכע זאכען, וואס זאל זיא אימער בעשעפטיגען, און זיא זאל דאמיט פערהיטען די היסטערישע קראנקהייט, וועלכע קומט פאר זעהר אפט ביי קינדערלאזע פרויען.

30.

די מעגליכע אונפרוכטבארקייט.

דאס אלעס וואס מיר האבען ביז יעטצט געזאגט, איז אלץ געוועזן איבער דער פרוי, דאס הייסט, ווען זיא איז פעהלערהאפט און עס איז איהר שולד וואס זיא ברענגט ניט קיין קינדער אויף דער וועלט. מען דארף אבער ניט פערגעסען, אז עס איז זעהר פיעל געווענדט אויף אן מאן די אורזאכען, ווארום דער מאן איז שולדיג, זיינען באלד אזוי צאהלרייך וויא דיעזע ביי דער פרוי.

ערשטענס, דארף מען ניט פערגעסען, דאס זיין זוימען קען זיין פערדארבען דורך שוואכקייט אין קערפער, דורך פערשיעדענע קראנקהייטען; זיין געשלעכטס־ארגאן קען זיין פערדארבען פון געבורט אדער פון א שפעטערן צופאל א. ז. וו. דאן

איז עס מעגליך, אז דער מאן איז צו אויפגערעגט אָדער צו קאַלט, און די צוויא טעמפּעראַמענטען, שטימען נים.

עס איז א גרויסעס אונרעכט פון מענער, דאס בייא אונפרוכטבארקיים, זאָלען זייא בעשולדיגען זייערע פרויען. עס האט שוין פיעלע מאל פּאסירט, דאס א מאן האט זיך געשיעדען מיט זיין פרוי, דאפיר וואס זיא איז אונפרוכטבאר. זייא האבען זיך דאן שפּעטער פערהייראטעט צו אנדערע פּארטיען. דער סוף איז געוועז, וואס זיא האט יא געשוואנגערט, וועהרענד ער, מיט זיין נייער פרוי, איז ווייטער געבליעבען קינדערלאָז.

ווייטער פּאסירט עס, וואס די געשיעדענע מאן און ווייב, ווען זייא האבען זיך פערהייראטהעט מיט אנדערע פּארטיען, האבען ביידע געבוירען קינדער. דאס בעווייזט אלזאָ, אז די ערשטע צוויא טעמפּעראַמענטען, האבען נים געקענט שטימען.

יא, די אורזאכען פון אונפרוכטבארקייט בייא א מאן, זיינען זעהר פיעל, און מיר געפינען עס פאר נעטהיג מאנכע אויסצורעכענען און ערקלערען:

די קראפט פון א מאן פיר פרוכטבארקייט, ווערט שוואך אָדער זיא הערט אין גאנצען אויף, ערשטענס דורך אלטקייט, ווען דער גאנצער קערפּער פאנגט אן איינטריקענען, און אין דער יוגענד ווען די געשלעכטס־אָרגאנען האבען זיך נאך נים ענטוויקעלט; צווייטענס, קען דאס אויך קומען דורך א גרויסען בלוט־פערלוסט, דורך לאנג־דויערענדע מאַגען־ליידען, גליעדער־פּאראליזירונג און פער־שיעדענע בראָנישע קראנקהייטען; דריטענס, דורך פערשוואכקייט פון די גע־שלעכטס־אָרגאנען דורך צופיעל לומפּערייא אין דער יוגענד, און איבערהויפּט פון אָנאניע; פיערטענס, דורך א גרויסער אויפרעגונג אָדער שרעק וועהרענד דער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, צום ביישפּיעל: עקעל צו דער פרוי, נערוועזע אויפרעגונג, און איבערהויפּט שפּיעלט א ראָלע, ווען די געדאנקען זיינען דאמאלס בעשעפטיגט מיט גאנץ אנדערע זאכען.

די געשלעכטליכע צוזאמענקונפט, איז א נאטירליכע נייגונג פון אלע לעב־בעדיגע ברואים, און די נאטור, וויא עס שיינט, וויל אז וועהרענד דעם פּראָצעס זאָלען די געדאנקען נים זיין בעשעפטיגט.

עס איז וואהר, אז אין אונזער טהעטיגעס מאָדערנעס לעבען, זיינען מיר מאנכע מאל אזוי בעלעסטיגט מיט געדאנקען, דאס מיר קענען זיך גאר נים בע־פרייען פון זייא; מען מוז אָבער וויסען, אז די נאטור איז א געוואלטיגער־עקשן, און וואס זיא פערלאנגט, מוז זיא אויספיהרען. די נאטור וויל האבען פרייע

גערדאנקען צור צייט פון דער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, זאנסט גיבט זיא קיין צופריעדענהייט. נאר אזוי וויא מען קען וואכענדיג ניט אבשטעלען דעם געדאנקען־אפאראט, דאן איז עס דאס איינציגע מיטעל, מען זאל דיא געדאנקען קאנצענט־רירען אויף דער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט זעלבסט.

עס פאסירט מעהרערע מאל, דאס יונגע מענער פערהייראטען זיך, און נאך איין אונטערזוכונג פון דעם ארצט, ווערען זייא ערקלערט אלס פאלקאמען געזונד. נאך מעהר, דער ארצט ווערט אויך גערופען צו אונטערזוכען דיא פרוי, פיעללייכט איז עס איהר שולד, און ער געפינט אויס, אז עס גיבט קיין פעהלער פון ביידע זייטען. טראטץ דעם אבער, קען דאך קיין געשלעכטליכע צוזאמענקונפט אויסגע־איבט ווערען. דאס קומט אבער בלויז פון נערוואזיטעט אדער א שרעקעדיגע נאטור. ווען דיא נערוואזיטעט אדער שרעק נעהט פאראיבער, דאן טרעטען ווידער איין דיא ערפארדערטע מענליכע קראפט.

יעטצט פאלגען א רייהע מיט אנדערע אורזאכען:

דעם מאן פעהלט ענטוועדער אין גאנצען דער געשלעכטליכער ארגאן, אדער דאס גליעד איז צו קליין. אמאל איז ער א געבוירענער אונטויגליכער מאן. דאס גליעד קען זיין קרום אין א זייט, און דאס פעראורזאכט איהם גרויסע שמערצען וועהרענד דער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט און דער זוימען קומט אויך ניט אריין וואו מען בעדארף. אמאל איז דער זוימען־קאנאל אויף א זייט, דאס הייסט, דיא השתנה נעהט ארויס ניט דורך דעם שפיטץ, און דער זוימען פאלט אויך אויף דערזעלבער ארט. און קען אלזא ניעמאלס דערגרייכען דעם געהעריגען פלאטץ פיר בעפרוכטונג.

גראדע וויא בייא א פרוי קענען זיין אנוואקסונגען אין דער שיידע, פאסירט עס אויך, וואס אויף דעם מענליכען ארגאן בילדען זיך עהנליכע אנוואקסונגען און פערהינדערן דיא געהעריגע צוזאמענקונפט.

דיא אונפאסענדע יאהרען, דאס הייסט יונג מיט אלט, זיינען זעהר אפט דיא אורזאכע פון אונפרוכטבארקייט.

מאנכע פון דיעזע לעטצטע פעהלערן, קען אויך קיין דאקטאר ניט העלפען. עס פאסירט אבער, וואס פון צופיעל לומפערייא, ווערט געשטערט דיא בעפרוכטונג. דאס ערשטע און בעסטע מיטעל דאפיר איז, אויפצוגעבען אויף א היבשער צייט, אירגענד וועלכע צוזאמענקונפט מיט פרויען, און דאן אנפאנגען צו שטארקען דעם קערפער דורך דעם גענוס פון מילך, אייער, פלייש און וויין. אם בעסטען דינען,

קאלטע בעדער, און ווען מעגליך, ים־בעדער. פרישע לופט שפּיעלט דערביי א גרויסע ראָלע.

ווען א פרוי ווערט בעשולדיגט פון איהר מאַן, אז זיא טראגט דיא שולד פון אונפרוכטבארקייט און זיא זעהט ניט איין ווארום דאס איז, דאן זאָל זיא איהם אויפפאָדערן ביידע זאָלען געהען צו א טיכטיגען ארצט וועגען איין אונטערזוכונג. אלעס קען אמאל אויסזעהען ביים מאַן אלס פאָלקאָמען גוט, און נאך אלעמען, זאָל זיין זוימען ניט טויגען. א טיכטיגע אונטערזוכונג מיט א מיקראָסקאָפּ, קען דאס דאָן ערקלערען גענוי.

31.

דאס הייראַטהען.

עס גיבט קיין וויכטיגער מאָמענט אין מענשליכען לעבען וויא דיא הייראַטה און דאס פערהייראַטעטע לעבען.

פון דער הייראַטה און דאס פערהייראַטעטע לעבען, הייננט ניט נאָר אָב דאס מענשליכען גליק, זאָנדערן אויך זיין גייסטיגעס און קערפּערליכעס וואָהלזיין שפּיעלט דאָ א גרויסע ראָלע.

עס איז מערקווירדיג, אז אויף קיין אנדערן מנהג אין מענשליכען לעבען, מאַכען דיא מענשען אזוי פיעלע אירטהימער, וויא אין דער בעציהונג פון הייראַטהען.

ווען יעדער יונגערמאַן און יעדע יונגע פרוי, וואָלט פריהער, איידער דער הייראַטהס־שריט ווערט געמאַכט, בעדענקט וויפיעל עס הייננט אָב פון דיעזער פער־בינדונג, דאן וואָלטען פיעלע אונגליקען פערמיעדען געוואָרען. אויסער דעם, ווען יעדער וואס זוכט אויסצומיידען דיא הייראַטה, וואָלט גענוי געוואוסט וואס ער טהוט, וואָלט ער פערנינפטיגער געהאַנדעלט.

אונוויסענהייט, נאַטירליך, איז א גרויסע שטערונג אין מענשליכען לעבען, און, דורך אונוויסענהייט, ווערען פיעלע יונגע לייט פערפיהרט אויף פינסטערע וועגען, און ווען דיא נאַטור ערשיינט מיט איהר אונערבארמליכע שטראַפע, זיינען זייא נאך מאנכע מאל אזוי דום, אז זייא וויסען אפילו ניט דיא אורזאַכע פון זייערע יסורים.

דיא וואהל צווישען מאַן און פרוי, איז א נאַטירליכער פּראָצעס, און האט ניט, וויא עס שיינט, צו טהון מיט יחוס, געלד און שדכנים אָדער עלטערן־קאַפּריזען.

עס איז אפילו נאך נים אלעס, ווען מען בעגעגענט זיך אויף א באל אָדער חתונה, און נאך א קורצער בעקאנטשאפט האט מען חתונה, און זעלטען איז עס, וואס אזעלכע פעראייניגונגען זאָלען אויספאלען גליקליך. יא, ווען דיא מענשען וואָלטען דאס גוט בעטראכט, טיכטיג שטודירט און געהאנדעלט נאך דעם ווילען פון דער נאטור, וואָלט מען פערשפארט יעטצט צו הערען פון אזוי פיעלע אונגליקליכע הייראטהען.

אין מייסטענס פעלע, שפיעלט דיא אונוויסענהייט פון דיא עלטערן א גרויסע ראָלע. דער טאטע אָדער דיא מאמע זאגט, אז דער אָדער יענער שידוך איז א פאסענדער פיר זייער קינד, און אזוי בלייבט עס. דאס קינד, וועלכעס טרויעט אויף דעם וואָרט פון דיא עלטערן, אז אלעס איז נאָר איהם אָדער איהר לטובה, גיבט זיך אונטער אָהנע צייט צו האבען צו פערשטעהען אויב דיא וואהל איז א גוטע אָדער א שלעכטע. דיא פראָבע נאטירליך, קומט ערשט נאך דער חתונה, ווען מען געפינט אויס, אז דיא קערפערליכע בעקאנטשאפט איז איין אונפאסענדע אָדער אנדערע און אנדערע פעהלער.

עס איז נאך נים גענוג ווען מען גיבט א קוק אויף א כלה אָדער חתן, און מיר־ניט־דיר־ניט, נעהט מען און שליעסט דעם הייראטהס בונד. עס איז נויטהווענדיג א נאהענטערע בעקאנטשאפט, א וואהרע הערצענס־צונייגונג און איין איבערגערעכענטע איבערלייגונג, אויב דאס פאאר איז פאסענד. ערשט נאך אזא פראָבע, איז עס ראטהזאם צו הייראטהען.

אין אונזער געזעלשאפט וואו דיא עקאָנאָמיע שפיעלט א גרויסע ראָלע, וואו געלד שטעהט אן דער שפיטצע פון אלעס, איז זעלבסטפערשטענדליך נויטהווענדיג זיך פריהער ארום צו זעהען, אז דיא פערהייראטעטע מענשען זאָלען קענען לעבען אזוי בעקוועם וויא נאָר מעגליך. יא, דאס איז זעהר גוט, ווען נעבען דער בעקוועמ־ליכקייט, איז אויך דאָ הערצענס־נייגונג, אָבער ווען דיעזע פעהלט (עס מעג זיין נאָר פון איין זייט, פון דעם מאן אָדער פון דער פרוי,) דאן ווערט געלד, כבוד און יחוס, א שווערע און ביטערע לאסט.

דיא מענשליכע נאטור פאָדערט, דאס נאכדעם וויא דיא געשלעכטער האבען זיך ענטוויקעלט, מען זאָל הייראטהען. דער וואונש צו געשלעכטליכער פעראייניגונג, וועלכע ערוואכט דאמאלס, איז אזוי שטארק און מעכטיג, דאס ער שטייגט איבער אלע ליידענשאפטען אין מענשען. וויפיעל דער מענש זאָל זיך דאן בעמיהען דיעזען דרוק און וואונש פון דער נאטור צו אונטערדריקען, איז ער ענט־ווערער נים איטשטאנדע דאס דורכצופיהרען, אָדער ער טהוט עס צו זיין אייגענעם

שאדען. ניין, דיא נאטור לאזט זיך נים בעטריגען; זיא האט שטארק געווארנט פיר דעם פארטפלאנצונג (קיום המין) פון אלע ברואים, און ווען מען ווידערשפריכט דיעזען נאטור־וואונש, ווען מען טרעטעט אויף רעבעליש, דאן איז זיך דיא נאטור נוקם.

דיעזער טריעב אדער וואונש פון דער נאטור, קען אבער נאר אויף איין ארט ערפיללט ווערען — דורך הייראטה. דיא הייראטה אליין קען פיהרען צו דער פארט־פלאנצונג און בעשטעהונג פון דעם מענשליכען געשלעכט, פאלגליך איז יעדער אנדערער אויסוועג קיין וואונש פון דער נאטור. דיעזע וואס זוכען צו נארען דיא נאטור, נארען זיך אליין; דיא נאטור מאכט נים קיין טעות, און זיא זוכט אויף איהרע רעוואלטאנטען אפילו אונטער דער ערד.

אין דערזעלבער צייט אבער, ווען דיא נאטור ווערט ריכטיג בעפאלגט, ווען מען אכטעט אויף איהרע געזעטצע און רעגעלען, און מען הייראטהעט לויט נאך דעם וואונש פון דער נאטור, דאן איז זיא אימשטאנדע גראדע אזוי צו בעלוינען וויא צו בעשטראפען. נאטור׳ס לוין פיר געהארזאמקייט, איז דיא ליעבע צווישען מאן און פרוי, וועלכעס איז דיא שעהנסטע, עדעלסטע און ערהאבענסטע ליעבע אין דער וועלט. אויסער דעם, גיבט זיא נאך א גרויסען אנצאהל ברכות.

נאר אלס פערהייראטהעטע, ענטוויקעלט זיך דער מענש גייסטיג און קער־פערליך, און נאר פערהייראטהעטע קען מען געניעסען פון דעםווארעמען גליק אין לעבען.

אונזער מענשליכע געזעלשאפט האט פיעל אלטע בחורים און בתולות. האט איהר זייא שוין אמאל געזעהען? ווירקליך, עס איז ווערטה איהר זאלט זיך אינטע־רעסירען צו זעהען אזעלכע ברואים. פיעלע פון זייא, ערשיינען וויא פערזועהעגישען; כמעט אין אלע ליעגט פערביטערונג, אונצופריעדענהייט, משונענע זעלבסט־ליעבע, גלאט שנעון, האס צו מענש, מרה שחורה און אנדערע אבשייליכע פעהלערן.

מיר לייקענען נים אב, אז אונזערע געשלעכטליכע פערהערטניסע שפיעלען א גרויסע ראלע אין דער אויסמיידונג פון הייראטהען, אבער דיא וואהרהייט איז, אז דאס געשעהעט מייסטענטהיילס דאדורך, וויל מען זוכט מעהר בעקוועמליכקייט און נענוס אין לעבען. נאטירליך, אזוי מיינען דיעזע וואס טהוען עס, אבער, וויא מיר האבען שוין פריהער געזאגט, געפינען זייא אוים שפעטער זייער טעות.

עס איז דיא פליכט פון דעם ארצט, וועלכער וויים און האט קענען געלערענט דיא וועלט אין פיעלע רעזולטאטען, ער זאל אויפמערקזאם מאכען אויף דער

נויטהווענדיגקייט פון הייראטהען, גראדע וויא ער דארף אנציינען דיא רעגעלען פון דער אלגעמיינער געזונדהייט.

ניט צו הייראטהען, מוז מען ענטוועדער אויסקומען אהנע דער בייוואהנונג פון געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, אדער אויסאיבען נאטור'ס וואונש אויף איין אונעהרליכער ארט. דיא צוריק־האלטונג פון געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, האט אונבעדינגט א שלעכטע ווירקונג אויף דער מענשליכער געזונדהייט, צור צייט וואס דער מענשליכער קערפער איז פאלקאמען ענטוויקעלט. דער געשלעכטליכער פער־קעהר וויעדער, אויף אונעהרליכער ארט, ברענגט צו פערשיעדענע טרויעריגע קראנקהייטען, וואס זיינען ניט נאר אויף א געוויסע צייט, זאנאדערן זייא לאזען אויך צוריק דעם גיפט אויף לאנגע און לאנגע יאהרען.

דיא נאטור, וויא מען זעהט, לאזט ניט מאכען קיין אויסוועגען. זיא ווינשט דיא עהרליכע הייראטה צום צוועק פון פראדוצירען קינדער. ווער עס טהוט ניט וויא זיא וויל און פערלאנגט (גאנץ געגוי און פינקטליך,) שטראפט זיא אהן רחמנות.

דיא סטאטיסטיק האט בעוויזען, אז דאס הייראטהען — יונג אדער אלט — האט איין אויסערארענטליך גינסטיגען איינפלוס אויף דער געזונהייט און לעבענס־דויער פון דעם מענשען.

אונגעאכטעט דארויף וואס א פאמיליען־פאטער טראגט דאגות פרנסה און איז אונטערוואָרפען שווערע ארבייטען, מאכט אויף איהם דאס בערהייראטעטע לעבען א מערקווירדיגען איינפלוס פיר זיין לעבענס־דויער. דער פאמיליען־פאטער איז דורכשניטליך אויך געזינטער און קרעפטיגער אין קערפער, וויא דער „מונטערער" און „פרעהליכער" אונפערהייראטעטער. דאס איז דערפאר, ווייל ער פיהרט א רעגעלמעסיגעס און געאָרדנעטעס לעבען אין דעם געשלעכטליכען פערקעהר, און דיא פפלעגע אין קריינקליכען צושטאנד וויא אויך אין געזונדען צושטאנד, איז אימער פינקטליך און זארגזאם.

דאס בעווייזט אלזא, אז דיא וואוילע יונגען, וועלכע ווילען זיך בעווארענען מיט ניט־הייראטהען, דאמיט זייא זאלען ניט טראגען קיין צו גרויסע לאסט, זיינען אונטערוואָרפען מעהר ליידען וויא דיעזע וואס ערטראגען א פאמיליען־זארג. דאס לעבען פון דעם פאמיליען־פאטער, איז אימער אינטערעסאנט און אויפרעגענד גענוג, אום ער זאל געפינען צערשטרייאונג, וועהרענד דער אונפערהייראטעטער זעהט אבסאלוט קיין נוטעס אין לעבען, און ווען ער זעהט דאס יא, דאן דויערט עס נאר א קורצע צייט, און עס ווערט איהם באלד נמאס.

דיעזע זיינען נים קיין אויבערפלעכליכע בעהויפטונגען, זאנדערן, וויא מיר האבען שוין בעמערקט, דיא סטאטיסטיק ליעפערט דאפיר, אונבעשטרייטבארע בעווייזע. און דיעזער פארצוג פון דעם פערהייראטעטען איבער דעם אונפערהייראטעטען, צייגט זיך ארויס בייאביידע געשלעכטער, און איבערהויפט אונטער דיא מענער.

וועהרענד א פערהייראטעטער מאן האט דיא אויסזיכט, צו לעבען אין דורכשניט ביז 60 יאהר, האט דער אונפערהייראטעטער מאן קיין האפנונג צו לעבען דורכשניטליך מעהר וויא 45 יאהר. א פיערטער טהייל פון דיא פערהייראטעטע מענער לעבען אריעבער דיא 70 יאהרען, אבער בלויז א צוואנציגסטער טהייל פון דיא אונפערהייראטעטע קען דאס ערווארטען. מייסטענטהיילס פון דיא אלטע מענשען, וואס האבען עררייכט א גאנץ הויכע עלטער, האבען ענטוועדער אבגעלעבט זייערע יאהרען מיט זייערע ערשטע פרויען, אדער זיך איינינע מאל פערהייראטעט.

אונטער דיא פרויען בעווייזט זיך איין עהנליכער פאל. מען בעדארף קיין נעפעהרליכע צייט אויפווייזען פיר דיא פערהייראטעטע פרויען, וויא דיא שוואנגערשאפט און געבורט אין דער צייט פון זייער פרוכטבארקייט (צווישען 20 און 45 יאהר), אבער טראָטץ דעם, איז דיא שטערבליקייט פון דיא פערהייראטעטע פרויען צור צייט פון זייער פרוכטבארקייט, אונגעהייער קלענער וויא דיא שטערבליכקייט פון אונפערהייערטעטע פרויען אויך אין דיעזעלבע יאהרען.

א מערקווירדיגע ערשיינונג בעווייזט זיך אונטער אונפערהייראטעטע, וואס זייא ליעפערן א היבשע מאסע וואהנזיניגע. אין דיא אירדען־אנשטאלטען בעווייזען דיא ביכער פון משוגעים וואס מען נעהמט אויף, אז צווישען פיער משוגעים, זיינען 3 אונפערהייראטעט געווען. אונטער דיא זעלבסטמערדער, זיינען צווייא דריטעל אונפערהייראטעטע.

יעטצט קומט דער איינפלוס פון דער הייראטה אויף דער זיטליכקים אדער אלגעמיינע מאראל פון דעם מענשען. דאכט זיך א פאמיליען־פאטער דארף האבען מעהר אורזאכע צו רויבען, מארדען און בענעהען אנדערע פערברעכען. אבער דער פאל איז גראדע פערקעהרט. דיא מייסטען געפענגניסע זיינען איבערפיללט מיט אונפערהייראטעטע פערברעכער. דיא הייראטהווירקט אויף אזוי וויט, דאס מען היט זיך אוים פון אלעם וואס איז אונמאראליש און אונזיטליך, טראָטץ דעם וואס דיא גרויסע נויטהווענדיגקייט טרייבט דערצו.

יעטצט קומען דיא וויכטיגסטע איינענשאפטען וואס זיינען אונבעדיננט נויטה־ ווענדיג צו א געזונדער און גליקליכער הייראטה; דיעזע זיינען פאלגענדע: דיא

צאָהל פון דיא יאָהרען, דיא קערפּערליכע בעשאַפענהייט, טעמפּעראַמענט און כאַראַקטער. דיזע האבען דיא גרעסטע בעדייטונג פיר דער אויסוואהל פון מאַן און ווייב.

וואס עס אנבעלאַנגט דיא יאָהרען, מוז מען פאר אלעמען וויסען, דאס ווען מען וויל געזונד און גליקליך זיין, זאָל מען ניט הייראַטהען ביז דער קערפּער און דער גייסט האבען זיך פאָלקאָמען ענטוויקעלט. מען זאָל ניט גלויבען, אז אזוי שנעל וויא דער געשלעכטס־וואונש אָדער ווילען איז ערוועקט געוואָרען, מוז מען שוין הייראַטהען; ניין, מען דארף ווארטען ביז דער קערפּער האט זיך דערצו געפערטיגט, און דאס געשעהעט ניט פריהער פאר 24 יאָהר בייא א מאַן און פאר 20 יאָהר בייא א פרוי.

דיא צו פריהע הייראַטה, איז פאר דיזע אָנגעגעבענע יאָהרען; דיא שפּעטערע הייראַטה איז ביז צום 45 יאָהר בייא א מאַן און 30 יאָהר בייא א פרוי, און דיא צו שפּעטע הייראַטה, איז, ווען דער מאַן איז צווישען 45 און 60, און דיא פרוי צווישען 30 און 45 יאָהר.

דיא צו פריהע הייראַטה, האט זעהר א שלעכטע ווירקונג אויף דער ענטוויקלונג און געזונדהייט פון דעם קערפּער; בייא פרויען פיהרט עס וויא געוועהנליך, צו בלוט־ארמוטה, נערוואָזיטעט, פריה־צייטיגעס אלט ווערען און אָבשוואַכונג פון דיא אינערע געשלעכטס־טהיילע מיט לאַנגע־פערענדערונג פון דער געבעהר־מוטער, וויא אויך פערשיעדענע אנדערע קראַנקהייטען מיט אונפרוכטבארקייט און דאס פּראָדוצירען פון שוואכע אָדער קרייענקליכע קינדער.

עס איז דערפאר א שרעקליכע דומהייט און א גרויסע אונוויסענהייט פון פיעלע מוטערס, וועלכע ווילען שנעל דערלעבען תענוג, און פערהייראַטהען זייערע טעכטער אזוי יונג, אז זייא זיינען נאָך האלבע קינדער.

בייא דיא מענער קען דיא צו פריהע הייראַטה, אויך פיהרען צו פערשיעדענע קראַנקהייטען, וויא בלוט־ארמוטה, מאַגען־שוואַכקייט, נערוועזע אויפרעגונג, פריה־צייטיגע עלטער און אלגעמיינער שוואַכער צושטאַנד פון דעם קערפּער.

אויף דערזעלבער ארט, ווירקען וויעדער דיא פערשפּעטיגטע חתונות, ווייל אין דיא עלטערע יאָהרען, איז דער געשלעכטליכער צוזאַמענקונפט, גראדע אזוי שעדליך וויא דיא צו פריהע, און דיא שפּעטע חתונה, ברענגט אויך זעהר אָפּט ארויס סקראָפולעזע קינדער.

וואס עס אנבעלאַנגט דיא עלטער פון ביידע פערהייראַטעטע, איז עס אימער זעהר פּאַסענד, ווען דער מאַן איז וועניגסטענס מיט 5 יאָהר עלטער אלס דיא פרוי.

די אורזאכע דערפון איז, ווייל די נעשלעכטס־ארגאנען ביי דער פרוי ענטוויקלען זיך פריהער און איהר צייטונגס־קראפט (כח־המוליד) הערט אויך פריהער אויף ווי ביי דעם מאן.

ווען דער מאן איז אבער פיעל עלטער אלס די פרוי, אדער אומגעקעהרט, דאן איז עס במעט אימער זעהר ניט גוט. דער מאן קען זיך ערלויבען עלטער צו זיין אלס די פרוי מיט 15 יאהר; דאס איז שוין אויך אביסעל צופיעל, אבער ניט מעהר. די פרוי ווידער, קען זיך ערלויבען, ווען זי איז פאלקאמען געזונד און גוט ענטוויקעלט, עלטער צו זיין פון דעם מאן ביז 8 יאהר, אבער פאזיטיוו ניט מעהר. זאנסט, נאטירליך, איז עס זעהר איין אונגליקליכע הייראטה.

ווען מען בינדעט צו א יונגעס מעדכען צו איין אלטען מאן, איז עס א פיעל־פאכעס פערברעכען; עס איז א פערברעכען ניט נאר געגען דער נאטור און די מענשליכע געזונדהייט, זאנדערן, עס איז אויך שטארק אונמאראליש, ווייל עס איז געגען די נאטור געזעטצע, וואס וויל בשום אופן ניט א פעראייניגונג צווישען יונגעס און אלטעס בלוט.

דורך דער ניט גלייכע עלטער פון א פערהייראטעטעס פאאר פאלק, ווערט אויך שטארק בעאיינפלוסט די פרוכטבארקייט. די סטאטיסטישע ערפאהרונג בעווייזט, אז נאר יענע הייראטהען זיינען אם פרוכטבארסטען, ווען מאן און ווייב זיינען פון פאסענדע יאהרען, דאס הייסט, ווען דער מאן איז עטוואס עלטער פון דער פרוי. די פרוכטבארסטע הייראטהען געשעהען נאר אונטער אזעלכע מאן און ווייב, ווען דער מאן האט ניט איבערגעשריטען דאס 33־טע יאהר און די פרוי דאס 26־טע יאהר. די פרוכטבארקייט צייגט זיך אם שוואכסטען, ווען דאס פאאר פאלק איז עלטער.

צו פריהע און צו שפעטע הייראטהען, צייכענען זיך אויס ענטוועדער גאר אהן קינדער, אדער מיט שוואכע קינדער, וועלכע קענען ניט קיין מינדעסטען קרייגסליכען צופאל איבערשטעהען.

די געזונדהייט פון קערפער און גייסט, איז ערפארדערט פון ביידע, דאמיט די הייראטה זאל זיין א דויערהאפטע און גליקליכע. קרייגקליכע עלטערן, אויסער דעם וואס זייער אייגענעס לעבען איז א לאסט, ברענגען זיי נאך קינדער אויף דער וועלט, וואס מוזען אויך ליידען, דען קיין זאך געהט אזוי איבער בירושה צו קינדער, ווי קראנקהייט.

יא, די ירושה פון עלטערן צו קינדער, פון אלע אדער א טהייל פון זייערע אייגענשאפטען, שפיעלט א גרויסע ראלע. עס איז בעקאנט, אז אין מאנכע נאנצע

פאמיליען געפינען זיך געוויסע איינענטהימליכקייטען; וויא צום ביישפיעל: דיא געזיכטס־ציגע, דיא גאָדפאָרמע דיא פארב פון דיא האאר און אויגען, גייסטיגע פעהיגקייטען און כאראקטער־אויסדרוק. דיעזע אלע זיינען זאָגענאנטע אינערליכע זאכען, און דערצו קומען אויך גאנץ בעזונדערע אויסערליכע אייגענטהימליכקייטען, וויא איבערצעהליגע־פינגער (6 אָדער 7 בייא איין האנד אָדער פוס,) שפרענקלען, אָנוואקסונגען א. ז. וו. אלע דיעזע מעלות אָדער חסרונות, געהען אָפט איבער פון דור צו דור, שוין ניט רעדענדיג פון טיעף איינגעפלאנצטע קראנקהייטען וואס ליעגען אין בלוט.

איבערהויפט געהען איבער פאָלגענדע קראנקהייטען בירושה: טובערקולאָזע (אנשטעקענדע וואונדען,) סקרופול, סיפילים, גיפט, בלוט־קראנקהייט, צו גרויסע פעטקייט, צוקער־קראנקהייט אין דער השתנה־דבכאָ, שגעון, חולי־נופל, מרה־שחורה, היסטעריע, קורצזיכטיגקייט, טויב־שטומקייט, א. ז. וו. ווען עלטערן זיינען שיכורים, ווירקט עס מעהרערע מאל, וואס עס ווערען געבוירען קינדער מיט א נייגונג צו שגעון.

וואס מיר האבען ביז יעטצט געזאגט, מיינען מיר גראדע ניט דיא קראנקהייט זעלבסט בירושה, זאָנדערן דיא אנלאגע צו קריעגען זעהר לייכט דיא קראנקהייט, און עס פאסירט אלזאָ מעהרערע מאל, וואס קינדער, וועלכע האבען געהאט עלטערן, וואס האבען געליטען פון א געוויסער קראנקהייט, ליידען דאן אויך אויף דערזעלבער ארט.

דיא קינדער פון שווינדזיכטיגע עלטערן, ווערען ניט גראדע געבוירען שווינד־זיכטיג, אבער שפעטער, ווען זייא ווערען עלטער, זיינען זייערע לונגען אזוי שוואך, אז זייא קריעגען אָפט דיעזעלבע קראנקהייט און פאלען דערפון אלס אָפפער.

דיא וויסענשאפט אין אלגעמיין, איז נאָך ניט גוט בעקאנט מיט אלע אונ־צעלהייטען איבער דיא קראנקהייטען בירושה, אָבער עס איז א טהאטזאכע, אז דיא קראנקהייטען פון עלטערן, האבען א געוואלטיגע ווירקונג אויף קינדער. דיא ער־פאהרונג וואס מען האט פון זעהען מיט דיא אויגען, ליעפערט דאריעבער דעם בעסטען בעוויז.

דיא ערפאהרונג האט אונז געוויעזען און געלערענט, אז טהיערע, מיט פעהלער אָדער מעלות, געבען איבער עהנליכע אייגענשאפטען צו זייערע אבשטאמלינגע. דאס האבען טהיערע־ערציהער אונצעהליגע מאל בעמערקט, און דער מענש, וועלכער איז אויך ניט מעהר וויא א טהיער, האט דיעזעלבע טבע.

ביי אלע העכער ענטוויקעלטע טהיערע, איז דער קיום־שטאָף (זרע־המוליד, תשמר הראשון,) פון דעם מאן מיט דער פרוי, א קליינע אויסגאבע פוןביידע צו־זאמען. דאס איי אין דער פרוי, פון וועלכען עס בילדעט זיך א מענש, עמפפאנגט דעם זוימען פון דעם מאן, און פון ביידע צוזאמען בילדעט זיך א פאָרמע, וועלכע איז איין אויסמישונג פון דעם מאן מיט דער פרוי. ווען מעלות געהן איבער בירושה, דאן איז עס דערזעלבער פאל אויך מיט חסרונות, און עס דארף אונז אלזאָ ניט וואונדערן, ווען געוויסע קראנקהייטען פון דעם פאטער אָדער פון דער מוטער, געהען איבער בירושה צו דיא קינדער.

אָבער דער איבערגאנג פון ירושה, דורך דיא עלטערן צו דיא קינדער, אונ־טערשיידעט זיך זעהר פיעל פון דעם פאטער צו דער מוטער. דער פאטער קען נאָר איבערגעבען דעם שטארקען אָדער שוואכען זוימען וועהרענד דער געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, אָבער דיא מוטער, וועלכע ליעפערט דאס איי, עמפפאנגט אויך דעם קיום־שטאָף אין איהר געזונדער אָדער שוואכער געבעהר־מוטער, און פון איהר געזונדעם אָדער קראנקעס בלוט, ערנעהרט זיך דאס קינד דיא גאנצע צייט פון דער שוואנגערשאפט, און מוז אויך שפעטער זיך נעהרען פון דערזעלבער מוטער׳ס ברוסטען.

אונטער דיעזע אומשטענדען קען עס פאסירען, דאס פון א קראנקען פאטער, זאָלען גראדע ארויס געזונדע קינדער. דאפיר וויעדער איז שוין פערצנטוואָרטליך דיא מוטער מיט איהר געזונדען און שטארקען קערפער, וועלכע שוואנגערט אויס א געזונדעס קינד דורך דעם איינפלוס פון איהר אייגענע געזונדהייט. דאן פאסירט וויעדער דער פאל אומגעקעהרט, דאס הייסט, דער פאטער איז א פאָלקאָמען גע־זונדער מענש, און זיין געזונדער זוימען פערייניגט זיך מיט א קראנקעס איי און שוואנגערט זיך אויס אין א קראנקער געבעהר־מוטער און ליידענדען קערפער.

איבערהויפט געהען איבער קראנקהייטען בירושה, ווען דער פאטער און דיא מוטער צוזאמען ליידען פון איין און דיעזעלבע קראנקהייט.

יעדער פערנינפטיגער מענש קען אלזא פערשטעהען, אז דיא פערייניגונג פון געזונדע עלטערן, מוז פראָדוצירען געזונדע קינדער. אָבער, אזוי וויא דיא קער־פערליכע בעשאפענהייט איז נויטהווענדיג אום צו שאפען א קערפערליך געזונדעס קינד, אזוי איז אויך דער גייסטעס־צושטאנד ערפאָרדערט, אום צו פראָדוצירען א פערנינפטיגעס קינד.

קערפערליכע קראנקהייטען רופען זיך אָב, וויא געוועהנליך, פון דעם פאטער אָדער פון דער מוטער און פון ביידע צוזאמען אויף דעם קינד; גייסטיגע קראנק־

הייטען ווידער, קענען זיך אָברופען בכוח דאפיר, ווייל יעמאנד פון דעם פאטער'ס צד אָדער מוטער'ס צד, איז גייסטיג געשטערט.

מיר האבען שוין געזעהן, דאס בייא א קערפערליך און גייסטיג געזונדען פאטער אָדער מוטער, איז געבוירען געוואָרען איין אידיאָטישעס אָדער משוגענעס קינד, און נאכזוכענדיג דיא אורזאכע, האבען מיר ענטדעקט, דאס יעמאנד פון דעם פאטער'ס אָדער פון דער מוטער'ס צד, איז געווען גייסטיג געשטערט.

בייא דער וואהל אלזא, צווישען מאן און פרוי, איז נאָך ניט גענוג, ווען מען בעמערקט א געזונדען קערפער און איין אלגעמיין גראדען פערשטאנד, זאָנדערן עס איז אויך נויטהווענדיג זיך צו אינטערעסירען מיט דעם גאנצען אבשטאמונגס־בויך.

יעטצט קומען מיר צו דיא קאפריזען אין דער נאטור, דאס הייסט, צו נאטור'ס וואונש, וועלכע וויל, אין מאנכער בעציהונג ניט קיין גראדע פאארען. דאס איז דיא אורזאכע, וואס הייראטהען אין דער פאמיליע, פאלען ניט אימער גוט אויס. אין דער פאמיליע, זיינען דיא מיטגליעדער פון צו גראדער אָדער גלייכער סטאטור און טעמפעראטור, און דאס איז א געגענזאטץ צו נאטור'ס וואונש.

דיא פערהייראטהונג אונטער דער פאמיליע, פעראורזאכען מייסטענטהיילס שלעכטע פרוכט אָדער גאר אונפרוכטבארקייט. אונטער מאנכע שבטים, וואו דאס איז פאָרגעקאָמען, האט עס געפיהרט צו שנעלער פערניכטונג. דיא רעזולטאטען פון אזעלכע הייראטהען, צייגען זיך אפילו ניט באלד, אָבער מיט דער צייט פערלירט דיא נאכקאָמענשאפט דיא קראפט, שעהנהייט און אינטעליגענץ, ביז עס פאנגען אויך אָן צו ערשיינען ווילדע פערזעהעניש[ע]ן.

לויט וויא דאָקטאָר בערגיעז האט בעהויפטעט, זיינען אין דיא פעראייניגטע־שטאאטען, 10 פּראָצענט פון אלע טויב־שטומע, 5 פּראָצענט פון אלע בלינדע און 15 פּראָצענט פון אלע אידיאָטען, דיא קינדער פון חתונות אין דער פאמיליע. דיא חתונות אין אלגעמיינעם, אונטער דיא בלוט־פערוואנדטע, זיינען מייסטענטהיילס אונפרוכטבאר, און דיא שטערבליכקייט אונטער אזעלכע קינדער, איז זעהר גרויס.

עס איז מעגליך, אז דיא מענשהייט האט זיך שוין לאנג צוגעוועהנט צו הייראטהען אויסער דער פאמיליע, און דערפאר הארמאָנירט מעהר ניט דאס פער־וואנדטע־בלוט, אָבער וויא דיא זאך איז, שיינט עס, אז דאס איז דער וואונש פון דער נאטור, דאס מען זאָל זיך אין דער פאמיליע ניט פערהייראטהען, און דעם וואונש פון דער נאטור, מוז מען אכטען.

צו וועלכע רעזולטאטען דארפען מענשען מיט שכל קומען נאך דיא אנגעגע־בענע פאקטען? מיר קומען אלזא צו פאלגענדע בעשליסע:

1) ווער עס ליידעט פון איין אונהיילבארער קראנקהייט, און דיעזע קראנק־הייט קען איבערגעהען צו קינדער, זאל איבערהויפט גאר ניט הייראטהען. נאר אונגליקען און שמערץ קען זיין דער פועל־יוצא פון אזא חתונה, און עס איז פיעל גלייכער צו פערמיידען איין אונגליקליכער הייראטה, וויא צו ברענגען קינדער אויף דער וועלט זייא זאלען זיין אויף גרויסע צרות.

אין גרונד גענומען, גיבט עס אויף דער וועלט קיין גרעסערעס גליק וויא דאס גליק פון ברענגען קינדער אויף דער וועלט און זייא זעהען אויפבליהען. עס גיבט אבער אין דערזעלבער צייט קיין גרעסערעס אונגליק אויף דער וועלט, וויא צו זעהען דיעזע קינדער ליידען און זייא ערציהען אלץ קאליקעס און פערזעהעניש. אם טרויעריגסטען איז עס, ווען מען ליידעט פריהער פון טובערקולאזע קראנקהייטען אדער שווינדזוכט; מען ערבליקט וויא א קינד ווערט געבוירען און מען מוז צו קוקען וויא דאס מארטערט זיך מיט דעם טויט. גיבט דען נאך א גרעסערער שמערץ! מענשען מיט אזעלכע קראנקהייטען, זאלען אויסמיידען דיא הייראטה, דען דיא גרעסטע צרות אין לעבען ערווארטעט זייא.

טויזענדער און טויזענדער שטארבען יעדעס יאהר אין דער בליהענדער יוגענד, און זייא זיינען דיא אפפער פון עלטערן, וועלכע אום זיך נאכצוגעבען זייער תאוה, האבען זייא געהייראטעט און געבראכט אונגליקליכע ברואים אויף דער וועלט.

אויך גייסטעס קראנקהייט (שגעון), חולי נופל, בלוט־קראנקהייט, סקראפול, און סיפילים, קענען ברענגען שרעקליכע ליידען פון עלטערן צו קינדער.

א מערקווירדיגעס ביישפיעל, אין דיעזער בעציהונג, האבען געליעפערט דיא מיידלעך פון מעננא, א דארף אין גרויבינדענס. איבער א יאהרהונדערט האט דארט געהערשט דיא בלוט־קראנקהייט, און דיעזע איז אימער איבערגעגאנגען בירושה צו דיא קינדער, זייטענס דיא פרויען. ערצטע האבען ערקלערט דיעזען צושטאנד, און דיא מיידלעך האבען בעשלאסען ניט צו הייראטהען. דיא מענער האבען זיך געבראכט פרויען פון אנדערע פלעטצער, וועלכע זיינען געוועזען פרייא פון דיעזער אדער פון אנדערע קראנקהייטען, און אויף דיעזער ארט, איז געלונגען אויסצוראטען פון דארט דיא בלוט־קראנקהייט וואס איז ארום געגאנגען בירושה. דיא מיידלעך פון מעננא האבען זיך אונטערגעגעבען צום שיקזאל און ניט געהייראטעט, ווייל זייא האבען ניט געוואלט ברענגען קיין אונגליקליכע קינדער אויף דער וועלט.

2) חתונות צווישען בלוט־פערוואנדטע, זאָלען מיט אלע מעגליכקייטען אויס־געמיעדען ווערען. פון אויסנאַהמען, דאס הייסט, וואו אזא הייראטה שאדעט ניט, זאָל מען ניט רעדען. אם שעדליכסטען איז דיא הייראטה צווישען שוועסטער־קינדער, צווישען אָנקעל און פלימעניצע (ניכטע), און צווישען מאנטע און פלימעניק (נעפע.)

3) ווער עס האט א קראנקהייט וואס רופט זיך אָב צייטענווייז, זאָל אכטונג געבען צו הייראטהען א פערזאָן, וואס איז פרייא פון אזא קערפערליכען פעהלער, און זאָל זיך אויך מערקען, אז דיא צווייטע פערזאָן זאָל זיין פון א גאנץ פער־שיעדענעם קערפער־בעשאפענהייט. אויף דיעזער ארט וועט איהם לייכט זיין אויס־צוראָטען זיין קראנקהייט, זיא זאָל ניט איבערגעהען בירושה צו קינדער. דיא נאטור איז זעהר גערן צו שאפען געזונדע קינדער, אָבער מען מוז איהר געבען א מעגליכ־קייט דאפיר. ווען איינער פון דיא עלטערן איז געזונד אין אזא פאל, דאן וועט דיא נאַטור שאפען דאס קינד נאָך דעם געזונדען.

4) ווען דאס שיקזאל האט אָבער געפיהרט, דאס טראָטץ דיא ווארנונגען, האבען דאָך שטאַטגעפונדען אונגעטהיגע הייראטהען און עס זיינען געקומען קינדער אויף דער וועלט מיט גרויסע אנלאגען פיר קראנקהייטען, דאן זאָל מען וויסען, אז דיא מוטער נאטור שטעהט נאָך אימער בערייט צו טהון דאס איהריגע און דאס בעסטע פיר דאס וואָהלזיין פון קינד. זיא שאפט ניט דאס קינד קראנק זאָפאָרט, זאָנדערן, וויא מיר האבען געזאגט, מיט איין אנלאגע פיר דער קראנקהייט פון דיא עלטערן. אום צו געבען דער נאטור דיא מעגליכקייט זיא זאָל היילען אָדער גאר אויסהיטען, איז, פאר אלעמען, ערפאָרדערט דיא בעסטע פפלעגע פיר דעם קינד.

געזונדע מילך, פון א גוטער און געזונדער אמע, איז דיא ערשטע בעדינגונג. דאן קומט דיא גרויסע זאָרג פיר דער שטרענגסטער ריינליכקייט. בעדער, אזוי אָפט וויא מעגליך, און דערצו אימער אויפפאסען זאָפאָרט צו היילען דיא מינדעסטע וואונד. דאן פאָלגט פרישע לופט. ווען דאס קינד פאנגט אָן עלטער צו ווערען זאָל מען אויסמיידען דערפון יעדע גרויסע קערפערליכע און גייסטליכע אנשטרענגונג. קערפערליכע איבונג, איז גראדע זעהר גוט, אָבער דיעזע מוז זיין רעגעלמעסיג און לייכט. בייא אזעלכע קינדער, דארף מען זיך ניט איילען מיט דער שולע, זאָנדערן אָבוואַרטען ביז דאס קינד איז קרעפטיג גענוג דאס אויפצונעהמען, און אויך דאן זאָל מען זעהען דאס קינד ניט אָבצושפּארען אויף צו לאנג אין דיא שולע־צימערן, זאָנדערן איהם געבען אזוי פיעל פרייע און פרישע לופט וויא נאָר מעגליך, און

פּלעגען זיין קערפּער אום ער זאָל קענען ווידערשטעהען דעם אנגריף פון דער מעג־ ליכער קראַנקהייט.

ביז אהער האבען מיר בעשפּראָכען דיא נויטהווענדיגקייט פון יאָהרען און קערפּערליכע־בעשאַפענהייט, וועלכע איז נעטהיג פיר דאס פערהייראַטעטע פּאאַר. מען דאַרף אָבער נים פערגעסען, אז אויך דער טעמפּעראַמענט און דער כאראקטער שפּיעלען א גרויסע ראָלע.

וואס עס אנבעלאַנגט דעם טעמפּעראַמענט צייגט דיא ערפאַהרונג, אז עס איז נויטהווענדיג גראַדע וויא אין דער קערפּער־פאָרמע, אויך א געוויסע פערשיעדענ־ הייט אין דיא טעמפּעראַמענטען פון דיא פערהייראַטעטע. דאס געמיטה שפּיעלט דאָ א גרויסע ראָלע.

עס איז א טהאַטזאַכע, אז אויף יעדען מענשען מאַכט דאס פרעמדע און אונבעקאַנטע, א מערקווירדיגען רייץ און איינדרוק. דאס אַלטעגליכע און בעוואוסטע, איז נים קיין אויסנאַהמע. דערפאַר זעהען מיר, אז צוויא טעמפּעראַמענטען, דאכט זיך זעהר אונגלייך, שטימען גיכער איין צוזאַמען, וויא דיעזע וואס זיינען גלייך.

עס איז קיין צווייפעל, אז א גוטער כאַראַקטער, א געוויסער גראַד בילדונג און אונשולדיגע אויפפיהרונג, שפּיעלט א גרויסע ראָלע אין א מענש צום גליק פון דער הייראַטה. פיעלע מאָל פּאַסירט עס, וואס דער מאַן פערלאַכטעט דיא פרוי פאַר איהר דומהייט, געמיינהייט און שלעכטע ערציהונג, און אויך אומגעקעהרט. אָבער צו בעהויפּטען, אז ווען א מאַן איז הויך געבילדעט און האט א זעלטען גוטען כאַ־ ראַקטער, מוז ער אויך האבען גראַדע אזא פרוי, איז פאַלש. אין געגענטהייל, מיר האבען עס זעהר אָפט געזעהען, אז אזא פּאַאַר שטימט זעהר שלעכט איין.

דער מאַן קען זיין הויך געבילדעט און דיא פרוי פיעל וועניגער; אָדער דיא פרוי זאָל זיין א שריפטשטעלערין, קענען דיא קלאַסיקער אויסווענדיג, און דער מאַן זאָל נאָר וויסען פון קויפמאַנשאַפט. דאָ, דער מאַן זאָל זיין אויפגערעגטער און דיא פרוי א רוהיגע, אָדער אומגעקעהרט. אזעלכע הייראַטהען, זיינען גראַדע דיא גליק־ ליכסטע.

דאָן קומען ווידער אין דער רייהע דיא הייס־בלוטיגע און קאַלט־בלוטיגע. אזא פּאַאַר איז כמעט אימער גליקליך ווען קיינע זייטיגע אורזאַכען ערשיינען דיעזעס גליק צו שטערען. א פעטער מאַן מיט א מאָגערער פרוי, אָדער א מאָגערע פרוי מיט א פעטען מאַן, מאַכען א גוטעס פּאַאַר.

ווען דיא מענשען זאָלען זיך ריכטען נאָך דעם וואונש פון דער נאַטור, דאַן וואָלטען מיר געהאַט געזונדע דורות און ערשפּאַרט זעהר פיעל ליידען אין דער וועלט.

דריטער טהייל.

1.

דער קרעבס

דער קרעבס אָדער ראַק, וויא מאַנכע רופען דאס אָן, איז איינע פון דיא געהיימניספאָלסטע קראַנקהייטען אין דער מעדיצין, און גראַדע וויא מען איז אונ־בעקאַנט מיט דער אורזאַכע פון דיעזער קראַנקהייט, אַזוי איז מען אויך זעהר וועניג בעקאַנט מיט דער רפואה דאַפיר.

דער קרעבס בילדעט זיך אנפאַנגס וויא א גרויסע בראָדעווקע אויף אירגענד א טהייל פון קערפּער, און ווען דאס האט זיך גענוג ענטוויקעלט, דאַן עפענט זיך עס און עס ווערט א פליעסענדע מכה. וויא עס שיינט, ענטהאַלטעט דער קרעבס א שעדליכע מאַטעריע וואס דרינגט איין אין גאַנצען קערפּער און פערגיפטעט דאס בלוט. אויף דיעזער אַרט, פּאַסירט עס מעהרערע מאָל, וואס דער גאַנצער קערפּער ווערט בעוואַקסען מיט קרעבסען.

דיא קראַנקהייט הייסט קרעבס אָדער ראַק, ווייל גראַדע וויא דער ראַק האט אויסגעברייטעטע און לאַנגע פיס, אַזוי ברייטעט זיך אויס דיעזע מכה.

דער קרעבס, וויא מיר האבען שוין פריהער געזאגט, קען זיך בילדען אויף אירגענד א טהייל פון דעם מענשליכען קערפּער, אָבער, וויא געוועהנליך, האט ער מעהר צוטריט צו דער געבעהר־מוטער ביי א פרוי, ברוסטען, ליפּען, מאָגען, צונג און אַלע אַנדערע ווייכע אָדער צאַרטערע פלעטצער פון דעם קערפּער אויסערליך און אינערליך.

דיא ערשיינונג פון דעם קרעבס, איז אויך זעהר פערשיעדענאַרטיג. אמאָל ערשיינט ער גאר ניט וויא א גרויסע בראָדעווקע, זאָנדערן א גרויסער פלאַטץ אין קערפּער ווערט האַרט, אָדער גאַר ווייך, און דאַן עפענט זיך עס און דיא פליסיגע מאַטעריע קומט אַרויס.

דיא צייט פון דער ענטוויקלונג אין דיעזער קראנקהייט, איז אויך זעהר פער־שיעדען. אמאל קען עס דויערן יאהרען לאנג, און אמאל ענטוויקעלט ער זיך זעהר שנעל און פעראורזאכט א גיכען טויט. דער טויט טרעטעט נאר דאן איין, ווען דער פליסיגער גיפט האט זיך פערברייטעט אין בלוט איבער דעם גאנצען קערפער, אדער דער קרעבס האט זיך געבילדעט אויף א געפעהרליכען פלאטץ, וויא דער מאגען אדער לעבער. דיעזע וואס ליידען פון א קרעבס, דערקענען זיך דערמיט, וואס דיא הויט פון זייער קערפער ווערט דונקעל־ברוין און מיט שטארקער אויס־צעהרונג.

יא, דיא מעדיצין בלייבט מעהרערע מאל שטעהען גאנץ הילפלאז געגען דיעזער קראנקהייט, אבער, דענאך, האט דיא ערצטליכע קונסט פון דער מאָ־דערנער צייט, שוין גערעטעט זעהר פיעלע מענשען פון דעם טויט. דיעזע רעטונג איז געקומען דורך א שנעלער אפעראציאן, ווען עס איז געלונגען בעצייטענס אויס־צושניידען דעם קרעבס איידער ער האט פערברייטעט זיין גיפט אין קערפער.

ווען א מענש האט זיך געלאזען אונטערזוכען פון א טיכטיגען ארצט, און דיעזער האט ערקלערט, אז ער ליידעט פון א קרעבס, דאן זאל ער קיין אויגענבליק פערזאמען און שנעל לאזען מאכען דיא אפעראציאן. מען זאל זיך ניט דערשרעקען און מיינען, אז דערפאר וואס עס איז גאר קיין גרויסער שמערץ, איז עס א שאדע זיך צו לאזען אויסשניידען א שטיק פלייש. נאך מעהר, ווען דיא ערשטע אפערא־ציאן האט ניט געהאלפען, זאל מען זיך לאזען מאכען א צווייטע.

פיעלע ערצטע האבען געמאכט געלונגענע פראבען, דאמיט וואס זייא האבען אריין געשפּיטצט לאפּיס אונטער דעם קרעבס. דאס האט ערשטענס אבגעשוואכט אדער גאר אין גאנצען פערניכטעט דאס וואקסען פון קרעבס, און צווייטענס, האט עס גראדע אזוי פיעל געווירקט, וויא א גוטע אפעראציאן. מאנכע ערצטע האבען אויך געוויזען גרויסע וואונדער מיט דער עלעקטריציטעט. הויפּטזעכליך אבער, האבען זיך אויסגעצייכענט דיא גוטע ערצטע, מיט א געלונגענער אפעראציאן. ניט זעלטען האט מען שוין זאגאר געמאכט א געלונגענע אפעראציאן איבער א קרעבס אין מאגען.

נאר אזוי וויא דיא נאטור איז דיא גרעסטע הייל־מיטעל פון אלעמען, האבען מיר שוין אויך בייגעוואהנט, — אבער ליידער זעהר זעלטען — וואס עס איז ענט־שטאנדען איין ענטצינדונג אין קרעבס זעלבסט און ער איז פערניכטעט געווארען, אהנע מען זאל גאר וויסען וואו זיין געביין איז אהין געקומען.

2.

סקראָפול.

סקראָפול איז מייסטענטהיילס א קינדער־קראנקהייט, אָבער, דיא בעסטע ערצטע זיינען ניט אימשטאַנדע גענוי אָנצוגעבען דיא ריכטיגע סימפּטאָמען, אום דער פּראָסטער עולם זאָל זייא קענען פערשטעהען. דאס פאָלק, וויא געוועהנליך, האט א טבע אָנצורופען אויערן־רינען, בייא א קינד — סקראָפול; אויסזאַטץ אויף׳ן קאָפּ — סקראָפול; אויגען־ענטצינדונג — סקראָפול; טשערעקעס אָדער בלאָטערן אויף׳ן קינד׳ס לייב — סקראָפול, א. ז. וו. דיא וואהרהייט איז אָבער, אז דיעזע אַלע סימפּטאָמען קענען אמאל יא זיין סקראָפול, און אמאל ניט.

דיא אורזאכען פון סקראָפול, זיינען פאָלגענדע: 1) דורך ערבשאַפט פון סקראָפולאָזע עלטערן, אָדער שווינדזיכטיגע און שיכור׳ע עלטערן; 2) דורך שלעכטע נאהרונג; דורך צופיעל מעהל־שפייזען, בלויז ברויט־שפייז און קארטאָפעל; געשטיקטע לופט, שמוציגע וואָהנונגען, ווייניג זונען־שיין, א. ז. וו. און דערפאר ליידען אויך מייסטענטהיילס נאָר דיא קינדער פון אָרימע עלטערן פון סקראָפול.

דיא בעהאנדלונג פון דיעזער קראנקהייט, בעשטעהט אויף צווייא ארטען; צו היילען דיא וואונדען אויף׳ן פלאַטץ, און צו קורירען דעם אלגעמיינעם קערפּער.

דיא היילונג פון דיא וואונדען אויף׳ן פלאַטץ, איז זעהר פערשיעדען, און דאפיר דארף מען האבען איין ארצט דאפיר, אָבער דיא הויפּטזאך איז, צו קורירען דעם קערפּער. דאס קינד דארף, פאר אלעמען, געניסען פרישע און פרייע לופט, דאן קומט באָדען זיך אין ים־וואסער און א גוטע און געזונדע נאהרונג, וויא צום בייזפּיעל גוטעס פלייש מיט פרישע אייער. פיש־עהל, וועהרענד דער בעהאנדלונג, איז אויך זעהר גוט.

דאס קינד זאָל געניעסען דיא שפייזען גוט געזאַלצען, וואס מעהר זאלץ, אלץ בעסער איז עס, ווייל דאס ערוועקט אויף דעם אפּעטיט. נאכדעם קומט דיא גרויסע ריינליכקייט פון דעם קערפּער.

3.

קייך־הוסטען.

איינע פון דיא מערקווירדיגסטע קראנקהייטען אונטער קינדער, איז דער קייך־הוסט. ער ערשיינט, וויא געוועהנליך, בייא קינדער פון 2 ביז 5 יאָהר, אמאל אויך בייא עלטערע און איינגערע.

דער קייך־הוסט איז פּאָזיטיוו איין אנשטעקענדע קראנקהייט, און ער ערשיינט ניט זעלטען אויף איין עפּידעמישער ארט.

דער אנפאנג איז, דאס הייסט דיא ערשטע 10 טעג, וויא א געוועהנליכער הוסט, און דאן ענטוויקעלט ער זיך אין א שנעלען, קראמפּפהאפטען און שווידער־האפטען הוסט, זאָ דאס, ווען דאס קינד פערהוסט זיך, קומט איהם א מעננע בלוט אין געזיכט, און ער ציינט ניט נאָר איין מאל דיא סימפּטאָמען פון ערשטיקען. דאס מערקווירדיגע איז אָבער, דאס זאָ שנעל וויא דער הוסט האט אויפגעהערט, בלייבט דאס קינד ווידער מונטער און כמעט נאר ניט אנגעשטרענגט.

דער קייך־הוסט דויערט אונגעפעהר זעקס וואָכען, אָבער ער פערלענגערט זיך אויך אמאל ביז 3 און 4 מאָנאט.

וועהרענד דעם אנגריף, קען דאדורך זעהר פיעל אונגליק געשעהען, וויא צום ביישפּיעל, לונגען־ענטצינדונג, ברוך בייא דיא טעסטיקעלס (בני־מעים) אָדער נאַפּעל־ברוך, בראָנישער לונגען־קאטאר און אויך שווינדזוכט. מאנכע מאל פּאסירט עס, וואס דאס בלוט לויפט אין קאָפּ אריין, און פּעראורזאכט געהירן־שלאג און טויט. אָבער דיעזע אַלע צופעלע, זיינען זעהר זעלטענע, און 98 פּראָצענט ליידענדע פון קייך־הוסטען, ווערען פּאָלקאָמען געזונד.

וואס עס אנבעלאַנגט אום צו קורירען דיעזע, וועט יעדער עהרליכער ארצט צו געבען, אז ער קען אבסאָלוט גאר ניט טהון, מיט דער אויסנאהמע, צו געבען אביסעל מארפין, אום אָבצושוואַכען דעם הוסט, זאָגסט איז דיא מעדיצין הילפלאָז.

דיא איינציגע רפואה וואס מען האט יא אויסגעפונען, איז, דאס זאָ שנעל וויא דיא קראנקהייט בעוויזט זיך, זאָל מען דאס קינד אוועק פיהרען אין א גאנץ אנדערער לופט, אָדער געגענד, דאמיט עס זאָל זיך וועקסלען דאס קלימאט וואו ער האט דיא קראנקהייט נעקריגען. דאן איז זעהר נויטהוועגדיג, דאס קינד זאָל

געניעסען אזוי פיעל פרישע לופט וויא נאר מעגליך. מען זאל ניט קוקען דארויף וואס עס איז ווינטער און קאלט, זאנדערן, זא לאנג עס איז שעהן אין דרויסען, זאל מען דאס קינד גוט אנקליידען און מיט איהם פערבלייבען אין דער פרישער לופט דיא לענגסטע צייט.

4.

ברוך.

דער ברוך, (קילא,) איז אזא אפטע קראנקהייט, דאס לויט א סטאטיסטיק, ווערט עס בעוויעזען, אז אונטער 18 מענער, איז איינער געבריכט. דיעזע קראנק־הייט בעשטעהט אין דעם, וואס א טהייל פון דיא געדערים געהען ארויס דורך דיא דיכען אין דעם טעסטיקעל־בייטעל.

דיעזע קראנקהייט קומט דערפון, וואס דורך אירגענד א בעשטענדיגער און שטארקער בעוועגונג פון דעם קערפער, האבען זיך דיא געדערים אריין גערריקט אין דיא לענדען און פון דארט זיינען זייא ארונטער. דערפאר זיינען מייסטענטהיילס שווערע ארבייטער בעפאלען מיט דיעזער קראנקהייט. אבער עס זיינען נאך דא אונצעהליגע אנדערע אורזאכען דאפיר, און איינע פון זייא איז, וואס שוואכע לענדען געהט איבער בירושה פון עלטערן צו קינדער.

ווען יעמאנד, יונג אדער אלט, האט נאר דערשפירט, אז אין דיא דיכען האט זיך געבילדעט א מין קנעפעל, וואו דיא געדערים דרינגען זיך אריין, זאל מען זא־פארט אנטהון א ברוך־באנד, וואס געפינט זיך צום פערקויפען כמעט אין אלע ציוויליזירטע שטעדט פון דער וועלט. בייא יונגע מענשען, פאסירט עס, וואס טראגען אייניגע מאנאט אזא באנד, פערוואקסט דאן צוריק דער אפענער פלאטץ. בייא עלטערע מענשען אבער, פערהינדערט דאס פאזיטיוו, אז דיא געדערים זאלען ווייטער ניט געהען.

צו טראגען א ברוך־באנד, איז קיין שאנדע ניט, וויא מאנכע נארישע מענשען דענקען, אין געגענטהייל, דאס איז אפילו גוט פאר א גאנץ געזונדען מענשען.

ווען דיא קראנקהייט האט זיך אבער ענטוויקעלט און דיא געדערים זיינען ארונטער אונטען, זאל מען איילען צו א גוטען ארצט, וועלכער זאל מאכען איין אפעראציאן. דען, אויסער דעם וואס אזא קראנקהייט איז אונאנגענעהם, קען זיא אויך פעראורזאכען טוים.

5.

העמאָרידען.

דיא העמאָרידען קראנקהייט בעשטעהט אין דעם, וואס דיא אָדערן ביים הינטער־לייב אָדער אין הינטער־לייב, האבען זיך צו שטארק אויסגעצויגען. פון דעם צוזאמענדריקען ווערען דיעזע אָדערן אויפגעבלאָזען און געשוואָלען און קריעגען א בלויע פארב פון דעם בלוט וואס איז אינוועניג און זעהט זיך דורך.

ווען דאס דריקען דויערט לאַנג, דאן בילדען זיך דאָרט בעשטענדיג אזעלע קנעפּ. דאס דריקען איז דורך פערשיעדענע אורזאכען; עס קען אמאל קומען פון שווערען ארויס־גאנג, פון עצירות א. ז. וו. דאס בעשטענדיגע זיצען אויף א ווייכען שטוהל און ווייניג בעוועגונג פון קערפּער, שפּיעלט אויך א גרויסע ראָלע. אמאל ווערען העמאָרידען פעראורזאכט דורך א לעבער, הארץ אָדער מאָגען קראנקהייט, וואס קומט ווידער דורך גרויסע קערפּערליכע פערגניגענס און שיכרות.

דיא העמאָרידען קומען צום מענשען אין דיא מיטעלע יאָהרען און אויף דער עלטער. מייסטענטהיילס אָבער נאָר בייא מענער, אָבער אויך בייא פרויען אין דער צייט פון שוואַנגערשאַפט, ווען דאס קינד דריקט ארונטער דיא אָדערן פון דעם הינטער־לייב.

דיא העמאָרידען האבען אלזאָ א דירעקטע אורזאכע ווארום זייא ערשיינען און זייא האבען ניט צו טהון מיט קיין אלגעמיינער קערפּערליכע קראנקהייט. דיא העמאָרידען זיינען אויך ניט אנשטעקענד.

דיא העמאָרידען קנעפּ, געפינען זיך ענטוועדער אויסער דעם הינטער־לייב, אָדער אין דעם הינטער־לייב. ווען זייא זיינען פון דרויסען, דאן זיינען זייא בעדעקט מיט א הויט, וואס ציהט זיך אויס אַלץ מעהר און מעהר מיט דעם וואקסען פון דיא קנעפּ, און קריעגען דאדורך א בלויע פאַרב פון דעם אָנגעזאמעלטען בלוט. אמאל בעוויזט זיך נאָר איין העמאָרידען קנאָפּ, אמאל צווייא אָדער דרייא, און מאנכע מאָל פערדעקען זייא דעם גאנצען ארויסגאנג אין הינטער־לייב.

ווען דיעזע קנעפּ זיינען אין דרויסען, דאן פעראורזאכען זייא כמעט נאָר קיין שמערץ ביים ארויסגאנג, זאָנדערן עס בילדעט זיך א פליסענדע מכה, פון וואנען עס קומט ארויס אייטער און בלוט, און היילען זיך אויך זעהר שנעל צו, אָהנע שלעכטע רעזולטאטען.

דיא אינוועניגסטע קנעפּ וויעדער, זיינען צונעדעקט מיט א פליסיגער הויט און ווערען מאנכע מאל גרעסער ווי דיא אויסווערטיגע. כל־זמן זייא זיינען נאך קליין, פעראורזאכען זייא קיינע גרויסע שמערצען, אויסער ווען דער ליידענדער האט א הארטען ארויסגאנג; דאמאלס פּאסירט עס אויך וואס אזא קנאָפּ פּלאטצט און עס געהט ארויס א היבשער טהייל בלוט.

דיא אינוועניגסטע העמאָרידען קענען אמאל שטארק אָנוואקסען און פער־אורזאכען אונגעהייערע שמערצען, זאָ דאס דער קראנקער זאָל גאר ניט קענען האבען קיין שטוהל־גאנג.

ביי דיא אינוועניגסטע העמאָרידען קען אמאל ארויס צופיעל בלוט, עס בילדעט זיך א פליסענדע מכה, איין ענטצינדונג און אנדערע געפעהרליכע קראנק־הייטען.

דיא בעהאנדלונג פון דיא העמאָרידען, בעשטעהט אויף צווייערלייא ארטען:

1) צו זעהען דיא העמאָרידען קנעפּ זאָלען ניט שמערצען, און ווען זייא זיינען שוין צו גרויס געוואָרען, זאָל מען וועניגסטענס דעם שמערץ פער־קלענערן.

2) דורך איין אָפּעראציאָן לויז צו ווערען פון דיא העמאָרידען קנעפּ.

דעם ערשטען פאל דארף מען אזוי בעהאנדלען: דער פּאציענט זאָל אכטונג געבען ער זאָל האבען, פאר אלעמען, א לייכטען שטוהל־גאנג. דאס הייסט, ווען דער שטוהל־גאנג איז הארט, זאָל ער דיעזען וייך מאכען דורך לייכטע אָבפיהר־מיטלען אָדער דורך קאָנעס. דאַן קומט קערפּערליכע בעוועגונג און דאס אויס־היטען זיך פון שארפע געטרענקע; אויסצומיידען אלע אלקאָהאָל משקאות, קאפעע און טהעע. דיא שפּייזען זאָלען זיין לייכט און ניט ענטהאלטען קיין שארפע זאך, איבערהויפּט קיין פעפער. דאס פערמיידען פון געשלעכטליכער צוזאמענקונפט, איז זעהר ראטהזאם דאפיר, וויל דאס פערהינדערט דאס אָנזאמלען פון בלוט אין דיא הינטער־טהיילען.

פלייש אָדער אייער זאָלען געגעסען ווערען נאָר איינמאל אין טאָג, צו מיטאג, דאפיר אָבער זאָל ער געניעסען פיעל גרינצייג און טרינקען א סך וואסער.

ווען דיא העמאָרידען האבען געגרייכט צו איין ענטצינדונג און שמערצען זעהר, זאָל זיך דער פּאציענט אוועק לייגען אויף זיין בויך און מיט קאלטע אומשלעגע ארויס ציהען דיא היטץ. ווען דיא ענטצינדונג איז זעהר שטארק און דער פּאציענט האט געגוג בלוט אין קערפּער, זאָל מען איהם שטעלען פּיאַווקעס ארום דער

ענטצינדונג. ווען עס רינט אביסעל בלוט ביים שטוהלגאנג, שאדעט ניט, נאר ווען דער פלוס איז זעהר שטארק און דער פאציענט איז בלוט־ארעם, זאל מען איינהאלטען דעם פלוס דורך איינשפריטצונג מיט קאלטעס וואסער און פערשטעקען דאס הינטער־לייב מיט וואטע.

וואס עס אנבעלאנגט דער אפעראציאן, זיינען פערהאנדען פערשיעדענע מיטלען, אבער דאס האט אויסשליעסליך צו טהון מיט א דאקטאר.

נאך דעם אבער, וויא דער דאקטאר האט שוין אויסגעשניטען דיא העמאראידען, קענען זייא זעהר לייכט צוריק קעהרען, אין פאל מען היט זיך ניט אב וועגען דיא געהעריגע שפייזען.

6.

דיא צוקער־קראנקהייט.

דערזעלבער צוקער וואס איז אזו גוט און זיס, ווערט אמאל פערוואנדעלט אין א געפעהרליכען גיפט פיר דעם מענשליכען קערפער.

דיא צוקער־קראנקהייט, לויט דער בעהויפטונג פון פיעלע ערצטע, איז ניט געווען בעקאנט ביז צום 17־טען יאהרהונדערט. דאס זאגט אבער ניט, אז דיא קראנקהייט איז ערשט דאמאלס ערשיענען, זאנדערן, דאס ביז דאמאלס איז נאך דיא מענשהייט ניט געווען בעקאנט מיט דיא איינצעלהייטען דאריבער, און דיזע קראנקהייט האט געוויס שוין פריהער פיעלע אפפער געהאט.

דיא צוקער־קראנקהייט בעשטעהט אין דעם: פון דיא שפייזען וואס קומען אריין אין דעם מענשליכען קערפער, בילדעט זיך א צוקער־שטאף צום ערנעהרונג פון דעם בלוט. דיזער צוקער־שטאף אבער, בייא דער צוקער־קראנקהייט, געהט ארויס מיט דער השתנה, און דאס בלוט אדער דער קערפער, עמפפאנגט דאן ניט, זיין נעטהיגע נאהרונג. דאדורך ווערט דער מענשליכער קערפער אלץ שוואכער און שוואכער, און ווען דער קראנקער זעהט ניט זיך צו קורירען בעצייטענס, דאן קען עס שפעט ווערען און דער טויט ערשיינט.

דיא ערשטע סימפטאמען פון דער קראנקהייט זיינען פאלגענדע: אין האלז ווערט טרוקען און הייזעריג, דער דארשט און הונגער שטארקען זיך אויסערארענטליך, דיא השתנה געהט אב אין גרויסע מאסען, דער קערפער מאגערער, דיא קרעפטען שוואכער, און דאס איז אומגעאכטעט דארויף וואס דער פאציענט געניעסט פיעלע און נאהרהאפטע שפייזען.

גאַטירליך ווערט דיא קראַנקהייט אַמבעסטען ערקענט, ווען מען אונטערזוכט דיא השתנה כעמיש, און דער ארצט געפינט דאַן אויס, אַז דיא השתנה קען ענט־האַלטען 12 פּראָצענט צוקער.

עס ווערט בעוויעזען סטאַטיסטיש, אַז 40 פּראָצענט צוקער־קראַנקע, ליידען דאַדורך ווייל זייא עסען צו פיעל זיסע־שפייזען און זיסע זאַכען; 12 פּראָצענט האַבען דיא צוקער־קראַנקהייט בירושה, און דיא איבּריגע דורך פערשיעדענע אַנדערע אורזאַכען.

דיא צוקער־קראַנקהייט גרייפט מעהר אָן מענער וויא פרויען. מייסטענטהיילס ליידען דערפון מענשען ווען זייא האַבען זיך נאָר וואָס געשלעכטליך ענטוויקעלט. אַלטע מענשען ליידען וועניג דערפון און קינדער זעהר זעלטען. דאַגעגען אָבער, ווען דיא צוקער־קראַנקהייט גרייפט אָן אַ קינד, דאַן מאַכט זיא אונגעהייערע שנעלע פאָרטשריטע און עס בלייבט אמאל אפילו קיין צייט ניט צום קורירען.

דיא קראַנקהייט ווידער, איז ניט בייא אַלעמען גלייך; בייא מאַנכע איז דער אַנגריף אַ לייכטער, און בייא אַנדערע שטאַרקער.

דיא בעהאַנדלונג פון דיעזער קראַנקהייט, מוז זיין זעהר אַ פאָרזיכטיגע. פאַר אַלעמען, דאַרף מען טרינקען בלויז מינעראַל־וואַסער. דאָס קרעפטיגט און שטאַרקט דעם מאָגען, אום צו קענען ערטראַגען דעם וועקסעל פון דיא שפייזען וואָס מען דאַרף געניעסען. דיא שפייזען ווידער, מוזען זיין נאָר אַזעלכע, וואָס פעראורזאַכען קיין צוקער אין קערפער.

דיא שפייזען וואָס מאַכען צוקער, זיינען: ברויט, קאַרטאָפּעל, רייז, זיסע פרוכט, זיסע וויין און ביער.. דיא שפייזען צום געניעסען פיר אַ צוקער־קראַנקען, זיינען פאָלגענדע: מילך און זויער־מילך, פערשיעדענע גרינצייגען, סאַלאַט און אַלע זויערע פרוכטען. דערצו קומט פליייש, פיש, אייער, קעז, פּוטער, קאַפּע, טהעע און רויטען וויין. דער קראַנקער מעג אויך עסען צו קליינע שטיקלעך ברויט, ווייל נאָר אָהן ברויט, ווערען פיעלע מאכלים נמאס, און דאָס קען שאַדען דעם מאָגען.

מען מוז ניט פערגעסען אָבער, אַז דיא מינעראַל־וואַסערן, זיינען אַ הויפּט־מיטעל, און אין דיעזער בעציהונג, איז זעהר נויטהווענדיג זיך צו בעראַטהען מיט אַ דאָקטאָר.

ז.

פעטקייט און מאַגערקייט.

דער געוועהנליכער ענטוויקעלטער מענשליכער קערפער, וועגט, ביי א מאַן ביז 150 פונט, און ביי א פרוי 140. ווען דער מענש איז העכער אביסעל, דאַן שטייגט זיין געוויכט. מענשען, וואס זיינען געוועזן מאַגערע אין זייער קינדהייט און יוגענד, האבען, וויא געוועהנליך, א נייגונג פעט צו ווערען ווען זייא ווערען עלטער. אונטער זאַלכע אומשטענדען, איז דאס קיין קראַנקהייט, זאָנדערן א נאַטירליכע פאַרדערונג.

פעטקייט קען נאָר דאמאלס הייסען א קראַנקהייט, ווען פלוצלינג, אין א קורצער צייט, פאַנגט אָן דער קערפער צו ווערען שטאַרק דיק. אזעלכע וויעדער, וואָס זיינען ברייט־ביינעריג פון דער יוגענד אָן און זיינען פעטער געוואָרען נאָך א צונעהמונג צום קערפער נאָך מעהרערע יאָהרען, איז עס ניט שעדליך.

דיא פעטקייט האט איהרע מעלות און חסרונות, גראַדע וויא דיא מאָגער־קייט.

פאָלגענדע מעלות האט דיא פעטקייט אין מענשליכען קערפער: 1) דאס פעט אונטער דער הויט, שיטצט דעם קערפער עס זאָל ניט ארויס צו פיעל היטץ און עס זאָל ניט צו טרעטען צופיעל היטץ אָדער צופיעל קעלט; 2) דאס פעט בעשיטצט דעם מענשען פאר א קלאַפּ, זעטץ אָדער פאל, און מיר זעהען עס ביי קינדער, ווען זייא זיינען פעט און פאלען, שאַדעט עס זייא ניט; 3) דאס פעט פיללט אויס דיא לעעהרע פלעטצער אין בויך, אום געוויסע גליעדער זאָלען ניט ארויס, וויא ברוך; 4) דאס פעט העלפט צו א לייכטערער בעוועגונג פון פיעלע גליעדער, און איבערהויפט פון דיא אויגען, וועלכע ליעגען אויף א פעטער דעק; 5) עס שיטצט דאס הארץ עס זאָל ניט ארויס געבען צו פיעל היטץ פיר דיא אנדערע גליעדער און זאָל דאדורך אליין שטאַרק אָבגעשוואַכט ווערען.

דאַגעגען וויעדער, זיינען דיא חסרונות אויך זעהר פיעלע, ווען דאס פעט איבערשטייגט דיא נעטהיגע מאָס. עס דריקט אמאל אזוי צוזאמען דאס הארץ, אז עס פעראורזאכט א הארץ־קראַנקהייט, לונגען־קאַטאר, קאָפּ־שמערץ און אויך א געפעהרליכע שמערצהאפטע קראַנקהייט, בעקאַנט אלס אנגינא פעקטאָריס

(Angina pectoris). דער דרוק פון דער פעטקייט קען פיהרען צו אפאפלעקסיע, גייסטיגע שטערונג א. ז. וו. א פעטער מענש קען וועניגער ווידערשטעהן א היטציגע קראנקהייט וויא א מאגערער.

וויא מיר האבען שוין פריהער געזאגט, זיינען פערהאנדען מענשען וואס ווערען געבווירען מיט א נייגונג פעט צו ווערען, און דיא פעטקייט צום קערפער קומט לאנגזאם, און דאן, ווען דער מענש ארבייט ניט שווער מיט דעם קערפער, זאמעלט זיך דאס פעט און בלייבט אויף איין פלאטץ.

אין פאל דער פעטער מענש שפירט קיינע שטערונגען דורך זיין פעטקייט, איז עס בעסער ער זאל צופריעדען זיין מיט זיין נאטור, וויל, וויא עס שיינט, בע־נעטהיגט זיין קערפער דאס פעט. ווען דאס פעראורזאכט אבער שטערונגען און אויך קראנקהייטען, דאן זאל ער זעהען פערמיידען אלעס וואס פערמעהרט פעטקייט, וויא צום ביישפיעל אלקאהאלישע געטרענקע און מעהל־שפייזען. אלע מעדיצינען מאגער צו ווערען, זיינען פיעלע מאל שעדליך. דאס איינציגע און בעסטע מיטעל איז, צו מאכען טאג טעגליך בעוועגונגען און איבונגען אויף אפענער און פרייער לופט, געהען אזוי פיעל וויא נאר מעגליך, און זיך מייסטענטהיילס שפייזען מיט פלייש.

ים־בעדער און שווימען אין וואסער, האט א דאפעלע ווירקונג. דאס זאלץ־וואסער צעהרט דעם קערפער און דאס שווימען גיבט דעם קערפער גרעסערע בעוועגונג.

איין זאך מוז מען אכטען, דאס צור צייט וואס מען פאנגט אן צו מאכען בעוועגונגען, זאלען דיעזע זיין לייכט און זייא דאן פערגרעסערן. א צו גרויסע אנ־שטרענגונג, איז שעדליך פיר דעם הארץ, און דעם אלגעמיינעם פעטען קערפער.

8.

ניערען-קראנקהייט.

דיא ניערען־קראנקהייט, אדער בראיטס־דיזיס (Bright's Disease) ווערט פערטהיילט אין צוויא טהיילען: דיא אקוטע אדער פלעטצליכע ניערען־ענטצינדונג, און דיא כראנישע ניערען־קראנקהייט.

דיעזע קראנקהייט שוינט קיין מענשען, ארעם אדער רייך, יונג און אלט,

מענער און פרויען, אלע זיינען בייא איהר גלייך. זיא גרייפט אן יעדען.

דיא אקוטע ניערען־קראנקהייט, קומט זעהר אפט נאך א שארלאך־אנגריף, דיפטעריע, כאלערא, וויא אויך נאך א גרויסער פערקיהלונג, שיכרות, צו פיעל טרייבען דיא השתנה דורך פערשיעדענע מיטלען א. ז. וו.

דיא סימפטאמען זיינען: פיעבער, ברעכען און שמערצען אין דער ניערען־געגענד (ארונטער אדער צום שלוס פון דעם קרייץ,) און ווערט אמבעסטען דער־קענט דורך דעם שטארקען ווילען און דרענגען משתין צו זיין. דיא השתנה איז שמוטציג און ברוין־רויט, ענטהאלטעט פיעלע איי־וויים־שטאף, און ווען זיא ווערט אויפגעקאכט, גערינט זיא. דאן קומט א מין געשווילעכץ אין דיא פיס, געזיכט און אנדערע טהיילען פון דעם קערפער, אדער דער גאנצער קערפער צוזאמען.

דיעזע געשווילעכץ קומט דערפון, וואס דאס וואסער, וועלכעס דארף ארויס מיט דער השתנה, ווערט מייסטענטהיילס צוריק געהאלטען און פערברייטעט זיך אין דיא קערפער־גליעדער.

ווען דיא קראנקהייט נעהמט אן א גינסטיגע ווענדונג, דאן ווערט דיא גע־שווילעכץ אלץ קלענער, און קלענער. דאס וואסער געהט דאן ארויס מיט דער השתנה און מיט דעם שוויים, און דער פאציענט איז גערעטעט.

ווען דיא קראנקהייט נעהמט אבער איין אונגינסטיגע ווענדונג, דאן נעהט אריין דאס וואסער אין בלוט, אדער עס גריכט צום הארצען, און עס פאלגט שטארקעס ברעכען, בעשטענדיגער שלאף, קאנוואולסיאנען און דאן קומט דער טויט.

אום צו פערהינדערן דיא קראנקהייט זאל נים נעהמען קיין שלעכטע ווענדונג, מיז מען פון אנפאנג אן אויפפאסען, עס זאל נים קומען דערצו.

פאר אלעמען דארף דער קראנקער אריין געלייגט ווערען אין א בעט און פערבלייבען גאנץ רוהיג. מען מוז אויפפאסען דער שטוהל־גאנג זאל זיין א רעגעל־מעסיגער, און דאס קען מען טהון דורך אפטע קאנעס. דיא שפייזען זאלען זיין אזוי לייכט וויא נאר מעגליך, און בעשטעהן פון מילך, פוטער־מילך, מילך־שפייזען, לייכט־פערדייענדע פליישען, לייכטע גרינצייגען, וויסעס־ברויט; אלס געטראנק זאל מען געבען וואסער, מילך, און לעמאנאדע — קיין קאפפע און טהעע, און ווען דער פא־ציענט איז שטארק שוואך, זאל מען איהם געבען ביסלעך רויטען וויין.

אום צו בעווענען דיא הויט זיא זאל ארבייטען ארויס צו ציהען דעם שוויים, זאל מען מאכען פיר דעם פאציענטווארעמע בעדער און דאן איהם איינהילען אין

דיקע און וואַלגע דעקען. דאס ניבט דער נאַטור, דעם בעסטען דאָקטאָר אין דער וועלט, דיא מעגליכקייט צום היילען און געזונד מאַכען.

דיא כראָנישע קראַנקהייט, אָדער ניערען־ענטצינדונג, איז א קראַנקהייט וואס בעפאַלט דעם מענשען וויא געוועהנליך, אין דיא מיטעלע יאָהרען, און קומט מעהר פאַר בייא מענער וויא בייא פרויען. דיעזע קראַנקהייט פיהרט וויא געוועהנליך, דאס דיא נירען זאָלען איינגעשרימפּפען ווערען.

דיא כראָנישע ניערען־ענטצינדונג ענטשטעהט פון א שטאַרקער פערקיהלונג, איבערהויפּט דערפון וואס מען געפינט זיך אין פייכטע פלעטצער, קאַלטע צימערן, צו אָפט נאַס מאַכען און פערקיהלען דעם קערפּער, און דורך צופיעל טרינקען, ניט רוהען צו דער צייט און צוברעננען דיא נעכט אין הולטייעווען.

אמאל ענטוויקעלט זיך דיעזע קראַנקהייט פון איין אַקוטער ניערען־ענטצינדונג, אָדער זיא ערשיינט לאַנגזאַם און בעוויזט זיך דורך גרויסער בלאַסקייט אין געזיכט, אבמאַגערונג און וואַסערזוכט אין פערשיעדענע טהיילען פון דעם קערפּער.

דער פערלויף פון דער כראָנישער קראַנקהייט, איז זעהר א לאַנגזאַמער, ער דויערט מאַנאַטע און אויך צעהנדליגער יאָהרען. דאַרונטער טרעטען איין בעסערונגען און פערשלימערונגען.

דאַפיר וואס דיא השתנה ציהט מיט זיך אַרויס דעם איי־ווייס־שטאָף, ווערט דאס בלוט שוואַכער און אַרימער. אַזעלכע קראַנקע האבען אימער א בלאַסעס וויא אָנגעשוואָלענעס געזיכט, זייא בעקלאַגען זיך איבער מיעדקייט אין גאַנצען קערפּער און דאס וואַסער דרינגט איין איבעראל.

אונטערדעסען, איז עס אמאל שווער צו דערקענען אויבערפלעכליך אויב דאס איז דיא כראָנישע ניערען־קראַנקהייט, און מען קען עס נאָר גענוי בעשטימען, ווען מיר אונטערזוכען גאַנץ גוט דיא השתנה בעמיש־מיקראָסקאָפּיש, אום אויסצוגעפינען דעם איי־ווייס־שטאָף.

אַזעלכע וואס ליידען פון א כראָנישער ניערען־קראַנקהייט, מוזען זיך שטאַרק היטען פאַר פערקיהלונגען, טראַגען וואַרעמע און וואָלענע אונטער־וועש, אויסמיידען קאַלטע און נאַסע וואָהנונגען, ניט אַרויס געהען אין פייכטעס וועטער, און וויא עס ווערט נאַכט, זאָל מען זיך צוריק ציהען אין א וואַרעמעס און טרוקענעס צימער אום צו רוהען.

אַלעס וואס קען אויפרעגען דיא האַרץ־בעוועגונג, זאָל מען אויסמיידען; וויא גייסטיגע געטרענקע, קאַפע, טהעע, און זיך אויסהיטען פון צו שטאַרקע קערפּער־ליכע בעוועגונגען אָדער גלאַט אויפרעגונג.

דער איי־ווייס וואס ווערט טאָג טעגליך פערלוירען מיט דער השתנה, זאָל ערזעטצט ווערען דורך שפייזען, וואס ענטהאלטען גענוג איי־ווייס, וויא צום ביי־שפיעל: אייער, געבראָטענעם פלייש, מילך, קרעפטיגע פלייש, זופען, גרינצייג, גוטעס ביער, קרעפטיגער אלטער ווייז אין קליינע מאָסען, און איבערהויפט זאָל מע געניעסען פיעל מילך.

אָפטע ווארעמע בעדער זיינען זעהר גוט, און איבערהויפט זיינען דיא הייסע בעדער זעהר ניטצליך, אום אבצוציהען דאס וואסער פון דעם קערפער.

דיעזע אלע מיטלען זיינען אויבערפלעכליכע רעקאָמענדאציאָנען. דיא קראנק־הייט אָבער, אַדאון־פיר זיך, איז א געפעהרליכע, און מען מוז אימער זוכען דעם ראטה פון א דאָקטאָר.

עס איז אין פיעלע פעלע נויטהווענדיג, דורך פערשיעדענע מיטלען, צו טרייבען דיא השתנה, נאָר דיעזע מיטלען קענען דורך קיין פריוואט־מענשען געגעבען ווערען.

9.

שטיינער אין בויך.

דיא קראנקהייט וואס מען רופט „שטיינער אין בויך," איז א פאָלקס־נאמען דאפיר, אָבער דיא וואהרהייט איז, אז אין בויך געפינען זיך ניט אזעלכע שטיינער וויא דיעזע מיט וועלכע מען פלאסטערט דיא גאסען.

דיא פליסיגקייטען וואס לויפען דורך אונזער קערפער, ענטהאלטען פער־שיעדענע זאלצען, וואס מיר האבען אריין געקריעגען מיט דיא שפייזען. דיעזע זאלצען זיינען נויטהווענדיג צור שטארקונג און בוי פון קערפער. וויפיעל דער קערפער בענעטהיגט, נעהמט ער אריין אין זיך דורך דעם בלוט, און וואס עס איז ניט נעטהיג, שמייסט ער ארויס מיט דעם שוויס, טרערען און איבערהויפט מיט דער השתנה.

אזוי וויא דיא השתנה איז א פליסיגקייט, לעזט זיא אויף דאס זאלץ אויך אין א פליסיגקייט און פיהרט עס ארויס פון דעם קערפער אָהן הינדערניסע. דיא נאטור האט שוין געזאָרגט דאפיר איבעראל צו האלטען נאס און פייכט דיא פלעטצער, דאמיט דאס זאלץ זאָל ניט הארט ווערען. עס פאסירט אָבער אמאל א צופאל, וואס דאס זאלץ ווערט פערשטעקט אין א ווינקעל און עס בילדעט זיך א קליינער און גאנץ אונבעדייטענדער הארטער געגענשטאנד. ווען דיעזער נעהמט ניט

ארויס מיט דער השתנה, קריענט ער צו מיט דער צייט נאך א קערענדעל, אזו גרויס וויא א זאמד, און איינס מיט דעם אנדערן זאמעלט זיך.

דיעזע ארטען שטיינער קענען זיך בילדען אין דעם בייטעל פון דער גאל און אויך אין דער השתנה־בלאז. ווען עס בילדעט זיך בייא דער גאל, קען לייכט ענטשטעהען א לעבער־קרעבס. דיעזע אין דער השתנה־בלאז וואקסען און וואקסען ביז זייא ערגרייכען דיא גרויסקייט פון א היהנערשע איי און נאך גרעסער.

קינדער און יונגע מענשען, זיינען ניט אונטערוואָרפען צו דיעזער קראנקהייט. דיא פרויען זיינען מעהר אויסגעזעטצט דערצו וויא מענער, און איינעס פון דיא הויפט־אורזאכען דאפיר, איז דער קאָרסעט וואס פרעסט צוזאמען דיא לעבער מיט דער גאל, דאמיט דאס בלוט זאָל ניט האבען קיין פרייען לויף אין קערפער.

אין מאנכע לענדער זיינען גלאט דיא מענשען מעהר אונטערוואָרפען צו דיעזער קראנקהייט וויא אין אנדערע לענדער, און עס ווערט בעהויפטעט, אז דאס האט זעהר פיעל צו טהון מיט דעם וואסער וואס ענטהאלטעט שעדליכע שטאָפען.

וואס עס אנבעלאנגט דיא שטיינער אין דער לעבער אָדער גאל, איז דאס דורכאויס א קראנקהייט, וועלכע בענעטהיגט דיא בעהאנדלונג פון א טיכטיגען ארצט. דער שמערץ איז אמאל זעהר גרויס, און מען מוז איהם שטילען דורך מאָרפין אָדער בלוט־אבציהען; עטהער און טערעבענטהינא, שפיעלען דאָ א גרויסע ראָלע, אָבער קיין איינציגעס פון דיעזע מיטלען קען מען נעהמען אָהן דער פּאָזיטיווער אויפמערקזאמקייט פון א דאָקטאָר.

דיא שטיינער אין דער השתנה־בלאָז, זיינען שוין לייכטער צום קורירען. מאנכע מענשען קענען זיך אמאל אויסלעבען זייערע יאָהרען און זאָלען ניט וויסען פון קיין געפעהרליכע שמערצען דאדורך. עס פּאסירט אָבער אָפט מאל, וואס אזא שטיין שטעלט זיך אוועק גראָדע ביים אויסגאנג פון דער השתנה און לאָזט דאס וואסער ניט אָבלויפען. דאס אליין איז נאך ווייניג; דער שטיין ווערט גרויס און דאן ענטשטעהען ענטציגדונגען און אנדערע אונצעהליגע ליידען.

דיא בעהאנדלונגען פיר דיעזער קראנקהייט, זיינען אין אנפאנג ניט שווער. מען דארף נאָר אויפפּאסען צו טרינקען אזוי פיעל וואסער וויא נאָר מעגליך, און איבערהויפט זאָל מען גענייסען פאָלגענדע מינעראל־וואסערן: וויטשי, קארלסבאד, בילין, זעלטצער א. ז. וו. דיא שטיינער, בל־זמן זייא זיינען נאך קליין, קענען זעהר לייכט אויפגעלעזט ווערען דורך דיעזע וואסערן און אָבלויפען מיט דער השתנה. ווען דיא שטיינער זיינען גרויס, דאן האט דיא מאָדערנע מעדיצין אויסגעפונען דאפיר גוטע אינסטרומענטען, מיט וועלכע מען קען דיא שטיינער צורייבען אין דער

השתנה־בלאָז, און אויף דיעזער אַרט זייא פערוואַנדלען אין אַ דינעם שמיב, אום זייא זאָלען קענען אַבלויפען מיט דער השתנה.

10.

קינדער־זייגען.

דיא נאַטור האט געזאָרגט פיר דעם קינד, דאָמיט וואס זיא האט איינגעריכטעט בייא דער מוטער ברוסטען מיט מילך צום ערנעהרען. דיעזע מוטער־מילך, איז דאס בעסטע נאַהרונגס־מיטעל אין דער וועלט פיר אַ קינד. דיעזע מילך ענטהאַלטעט דיא טהייערסטע מעדיצינען וואס היטען אויס פאר פיעלע קראַנקהייטען.

שוואַכע קינדער פון געבורט אָדער דורך שוואַכע עלטערן, ווערען במעט אימער פאַלקאָמען געזונדע מענשען, דאפיר וואס זייא געניעסען אַ ריכטיגע ערציהונג בייא דער מוטער־ברוסט. אונטער גינסטיגע אומשטענדען, זאָל מען דאס קינד ניט ענטוועהנען פאַר 18 אָדער 20 מאָנאַט. אָבער, אין דערזעלבער צייט, מוז מען אויך אויפפּאַסען צו קרעפטיגען דיא מוטער, דען ווען זיא איז שוואַך, האט זיא ענטוועדער ניט וואס צו געבען זייגען, אָדער איהר מילך ענטהאַלטעט ניט דעם ריכטיגען נאַהרונגס־שטאָף.

קינדער, אונטער גינסטיגע צושטענדען, דאַרפען קיינע אַנדערע שפּייזען געניעסען אויסער דיא מילך פון זייער מוטער, און דאס איז גאַנץ גענוג זייא צו קרעפטיגען. ווען דאס קינד ווערט אַלט 10 און 12 מאָנאַט, איז עס ראַטהזאַם מען זאָל איהם אָנהויבען צו געוועהנען מיט אַביסעל לייכטער שפּייז, און אַזוי שטופּענווייז איהם איינגעוועהנען אין עסען.

דאס אַלעס, נאַטירליך, איז געזעגט געוואָרען פון אַ מוטער וואס זיא האט צו געבען איהר קינד זייגען, אָדער זיא קען איהם בעזאָרגען מיט איין אַמע. אָבער ווען דאס איז ניט מעגליך, אָדער אַנדערע צופעלע פּאַסירען וואס ערלויבען ניט דאס קינד זאָל געניעסען דיא מוטער־מילך, דאַן קען מען אויך דאס קינד ערנעהרען דורך קינסטליכע מיטלען. מיר זעהען יעטצט אין דער גאַנצער וועלט, וויא קינדער ווערען ערצויגען מיט קוה־מילך פון אַ פלעשעל און זיינען גאַנץ געזונד דערפון.

אָבער דיעזע נעקינסטעלטע ערציהונג, מוז זיין זעהר אַ פאָרזיכטיגע. מע דאַרף ניט פערגעסען, אַז וויא גוט דיא קוה־מילך איז, איז דאס נאָך אימער ניט דיא

מוטער־מילך וואס דיא נאַטור האט בעזאָרגט פיר דעם קינד. אָבער אַזוי וויא עס איז קיין אנדערע ברירה נימאַ, מוז מען טהון דאס בעסטע אונטער דיא אומ־שטענדען.

פאר אלעמען מוז מען אויפפאסען, אז דיא מילך מיט וואס מען בעזאָרגט דאס קינד, זאָל קומען פון א געזונטער קוה און זאָל זיין ריין. דיא מילך, פון פאַר־זיכטיגקייט וועגען, זאָל אימער אויפגעקאָכט ווערען, און דאן זאָל מען דיעזע אביסעל פערזיסען. אָבער נים מיט קיין געוועהנליכען צוקער, זאָנדערן מיט Saharum Lactis (מילך־צוקער,) וואס מען קריעגט צו קויפען אין יעדער אַפּאָטהעקע, און עס קאָסט נים פיעל טהייער וויא דער געוועהנליכער צוקער, וועלכער איז שעדליך פיר א קינד.

מען זאָל אימער האבען פאַרבערייטעטער 2 אָדער 3 פלעשלעך, און דיא ניפּעלס, פון וואנען דאס קינד זייגט, זאָלען אימער גוט געוואשען ווערען. דיא פלעשלעך זאָלען אויך אויסגעוואשען ווערען נאך יעדען מאל זייגען. אויף דיעזער ארט, ווען מען איז אזוי פאָרזיכטיג, קען מען דאס קינד לייכט ערציהען.

ווען דאס קינד זעטעט זיך נים פון דיעזער מילך זעלבסט (וועלכע מוז זיין אויסגעמישט מיט א היבשען טהייל געקאָכטעס וואסער,) דאן איז עס ראטהזאם, מען זאָל עס געוועהנען צו עסען זעהר לייכטע שפייזען, וויא האָבער־גריטץ א. ז. וו. אָבער קיין פלייש אָדער עהנליכע שווערע שפייזען.

11.

קינדער כאָלערינאַ.

יעדען זומער, ווען דיא היטץ שטארקט זיך, ענטשטעהט דיא קינדער כאָלערינא (Summer Complaint) און דיעזע קראנקהייט רויבט אוועק הונדערטער טויזענדער קינדער.

מייסטענטהיילס בעפאלט דיעזע קראנקהייט אזעלע קינדער וואס מען האט ענטוועהנט און זייא אנגעפאנגען צו געבען עסען. מוטערס זאָלען אלזאָ פאָרזיכטיג זיין און אין זאָלכע צייטען נים ענטוועהנען זייערע קינדער. דיא הויפט אורזאכע אָבער פון דיעזער קראנקהייט, בעשטעהט אין דעם וואס דיא קינדער געניעסען ווענינ פרישע לופט און מען שטאָפּט זייא אָן מיט גראָבע אָדער שווערע שפייזען.

דער אנפאנג פון דיעזער קראנקהייט איז, וואס דיא שפייזען אין קינד'ס מאָגען זיינען פערדאָרבען געוואָרען, און עס פאנגט אָן צו ברעכען און לאַקסירען.

דער מאָגען ווערט אזוי שוואַך, אז ער קען קיין זאַך פערדייען, ביז די קראַנקהייט ערגייבט די העכסטע שטופּע און דאס קינד שטאַרבט.

וועהרענד דער קראַנקהייט, איז דער דורשט איין אונגעהייערער, און פיעלע עלטערן פערלירען זייערע קינדער דאדורך, וואס זיי געבען זיי דאן צו פיעל צום טרינקען.

די בעהאַנדלונג בעשטעהט אין דעם, וואס פאר אַלעמען, זאָל מען אויפ־הערען צו געבען דעם קינד צו געניעסען אירגענד וועלכע שפּייזען. אביסעל גוטע מילך זאָל זיין די איינציגע שפּייז. מען זאָל קיין מיטלייד האבען מיט דעם קינד וואס פערלאַנגט עסען, דען יעדער ביסען, איז שעדליך. דאַן זאָל מען מאכען דעם קינד איינע אָדער צוויא לייכטע קאַנעס דורך דעם טאָג, אָבער נאָר דאמאלס ווען דאס לאַקסירען איז נים צו שטאַרק, און אין מאַנכע פעלע איז דאס אויך ניט נעמהיג.

דער צווייטער שריט איז, צו זוכען פרישע לופט פאר דעם קינד; אזוי פיעל לופט וויא נאָר מעגליך. זאָגאר בייא דער נאַכט (אויב עס איז נים צו קאַלט אָדער נאַס,) זאָל דאס קינד זיין אין דער אָפענער לופט.

אום צו לעשען דעם ברענענדען דורשט, זאָל מען געבען דעם קינד עטליכע טראָפּען גוטען רויטען וויין אין אביסעל געקאָכטע וואַסער. האָבער־גריטץ זופּ איז אויך זעהר גוט צו דיעזען צוועק, און דאס ענטהאַלטעט אויך נאהרונג אין דער־זעלבער צייט.

ווען מען זעהט אָבער, אז דאס קינד וויל אונבעדינגט געניעסען שפּייזען, זאָל מען נעהמען א שטיק רויעס רינד־פלייש, דאס אריין לייגען אין גוטען רויטען וויין און לאָזען ווייקען א פּאאר שטונדען, אָבער צוגעדעקט. עס איז אויך נים שלעכט, ווען מען לאָזט דאס אביסעל אויפקאָכען, ווייל דאמאלס ציהט ארויס דער וויין די נאהרונגס־קראפט פון דעם פלייש. פון דיעזען וויין איז גוט צו געבען צו ביסלעך אַלע פיערטעל שטונדע, אָדער אַלע 10 מינוטען, אָבער ניט מעהר וויא א טהעע־לעפעל אויף איינמאל. דאס האט א דאָפּעלע ווירקונג: עס שפּייזט און קרעפטיגט דעם מאָגען.

וואַסער נעקאָכט מיט א רויען איי־ווייס, איז אויך א גאַנץ גוטע משקה פיר אַזא קראַנקעס קינד.

ווען די שוואכקייט שטייגט טראָטץ דיעזע אַלע פאָרזיכטיגע בעהאַנדלונגען, איז אָפּיום אין גאַנץ קליינע מאסען אָדער ביסמוט און סאַלעפּ גוט צו געבען. אָבער אָפּיום און ביסמוט, קען נאָר געבען א דאָקטאָר וואס ווייס פון דער ריכטיגער מאָס;

א פריוואט מענש קען דערמיט ניט אומגעהען. מיט כאלעפ קען שוין אבער יעדער אומגעהען. ווען מען זעהט, אז דער דופק איז שטארק שוואך, זאל מען נעהמען אביסעל סאלעפ אויף א שפיטץ מעסער, אויסמישען מיט וואסער און איינגעבען. דיעזעס מיטעל איז יעדענפאלס גוט וועהרענד דעם גאנצען לויף פון דער קראנק־הייט.

ווען דאס קינד שפירט זיך וויא פערמאטערט און קען זיך ניט ריהרען, איז גוט דאפיר צו מאכען א זענף־באד מיטווארעמעס וואסער, איינגעבען צו ביסלעך גוטען רויטען וויין, אדער שווארצען קאפעע מיט קאניאק.

דיא נאטור, וויא מיר האבען שוין אייניגע מאל בעמערקט, איז דער בעסטער דאקטאר, אבער מען דארף איהר ניט שטעהען אין וועג. ווען מען פאסט אויף, אז דאס קינד זאל ניט געניעסען קיין שפייזען און האבען אזוי פיעל פרייע לופט וויא נאר מעגליך, דאן האט דאס 99 פראצענט געלעגענהייט געזונד צו ווערען.

12.

דיא האאר.

דער מענש איז א מערקווירדיגע בריאה. עס זיינען געוועזען אמאל צייטען, ווען מענער האבען אנגעווענדעט אלעס מעגליכע צו קריעגען א פליך אויף'ן קאפ, און מען האט געטהאן אלע מיטלען, דיא האאר זאלען גרוי ווערען. יעטצט וויעדער, איז דער פאל פערקעהרט: יעדער, מענער און פרויען, זוכען דאס זייער קאפ זאל זיין גוט בעוואקסען מיט האאר, און דיעזע האאר זאלען ניט גרוי ווערען זייער גאנצעס לעבען.

ווען דיא האאר קריכען אויס אדער זייא ווערען גרוי פאר דער צייט, דאן איז דאס א האאר קראנקהייט. יעדע האאר אין מענשליכען קערפער, איז גראדע וויא א בוים וואס מיר זעהען: דיא האאר האט א ווארצעל און אין איהר געפינט זיך א זאפט וואס האלט זיא ביים לעבען. ווען דער ווארצעל ווערט פערדארבען, אדער דער זאפט אינווענינ ווערט אויסגעטריקענט, דאן איז עס וויא מיט א בוים וואס ווערט פערוויאנעט.

דיא אורזאכע ווארום האאר ווערען גרוי אויף דער עלטער, איז דערפאר, ווייל דאס הארץ, וואס ארבייט שטארק אין דער יוגענד און טרייבט שנעל דאס בלוט איבער דעם גאנצען קערפער, האט פערלוירען א היבשען טהייל קראפט און קען

שוין נים אזוי טרייבען דאס בלוט אין דער הוים. דיא האאר וואס שטעקען אין דער הויט, קריעגען ניט מעהר דיא פריהערינע קראפט, פאנגען אן צו וויאנען וויא בלעטער אין הערבסט אויף א בוים, און דאן פאלען זייא אוים.

דאס איז דער נאטירליכער גאנג אדער דער געוועהנליכער. דער אונגעוועהנ־ליכער גאנג איז, ווען דיא האאר פאלען אוים אין דער יוגענד, צור צייט וואס דאס הארץ איז נאך שטארק גענוג צו טרייבען דאס בלוט איבעראל. דיא אורזאכע דערפון איז פאלגענדע: האאר פאלען אוים אין דער יוגענד דורך סיפיליס, קאפ־קרעץ (פארך), הויט־ענטצינדונג און שופפען, דאס הייסט, אויף'ן קאפ, צווישען דיא האאר, בילדען זיך אזעלבע ווייסע שופפען, עהנליך צו קלייען, און דיעזע פרעסען אויף דעם פלאטץ פון דיא האאר ווארצלען. טיפוס איז אויך איין אורזאכע ווארום דיא האאר פאלען אוים. אבער אויסער דעם, געבען נאך אונצעהליגע אנדערע אורזאכען.

אין דער יוגענד פאסירט מעהרערע מאל, וואס דיא האאר פאנגען אן נאך אמאל צו וואקסען.

עס איז אויך א טהאטזאכע, אז דאס אפטע שערען דיא האאר, שאדעט צום וואקסען פון האאר. און דאס מעג מען זאגען, איז דיא הויפט אורזאכע, ווארום בייא פרויען וואקסען גיכער דיא האאר וויא בייא מענער. עס איז גוט פון צייט צו צייט אביסעל ארום צו שערען דיא האאר, אבער ניט אזוי אפט וויא דיא מענער טהון. אבער אזוי שנעל וויא דיא האאר זיינען שוין פערדארבען געווארען, איז עס ראטהזאם זייא צו שערען גאנץ ניעדריג, ווייל לאנגע האאר ווערען גיכער פער־דארבען וויא קורצע, זאלאנג א פערדארבענהייט עקזיסטירט שוין.

ווען מיר געהען אוועק פון דיא גרויסע קראנקהייטען וואס פעראורזאכען דיא האאר זאלען אויסקריכען, דאן בלייבט איבער דיא איינציגע און הויפט אורזאכע, דיא שופפען. דיעזע שופפען זיינען א מין זומפף אדער בלאטע וואו מיליאנען מיט קליינע מיקראבען (חיה'לעך) ליעגען און ערנעהרען זיך פון דעם זאפט וואס מוז פפלעגען דיא האאר. דיא שופפען זיינען נים אימער גענוג גרוים מיר זאלען זייא קענען זעהען, און דערפאר, ווען יעמאנד בעמערקט דאס זיינע האאר זיינען שוואך געווארען, איז עס דיא ערשטע פפליכט צו זעהען פערניכטען דיא שעדליכע מיקראבען.

יעדען טאג זאל מען זיך גום וואשען דעם קאפ מיט סמאלע־זייף (Tar Soap). אנפאנגס זאל דאס זיין מיט ווארעמעס וואסער און דאן זאל מען זיך געוועהנען צו קאלטעס וואסער. נאטירליך, ווען מען וויל, אז דיא זייף זאל גוט איינדרינגען

איבעראל, מוז מען זעהען דיא האאר זאָלען זיין ניעדריג געשניטען צו דיעזען צוועק. דער קאָפּ זאָל ניט נאָר אָנגעזייפט ווערען, זאָנדערן טיכטיג געריבען ווערען מיט איין אָנגעזייפטער ריינער שוואם, ביז מען זאָל פערשטעהען, אז דיא הויט איז פאָל־קאָמען גוט אויסגעוואַשען. נאכדעם זאָל מען ערשט גוט איינרייבען דעם קאָפּ מיט אלקאָהאָל און ניט אכטען דארויף וואס עס שמערצט אביסעל.

דיעזע רייניגונג פון דעם קאָפּ, מוז פאָרטגעזעטצט ווערען א היבשע צייט, אונאונטערבראָכען, פון 5 ביז 8 מאָנאט. זאָ שנעל אָבער וויא דיא שעדליכע מיקראָבען ווערען אויסגערייניגט, דאן פאנגט וויעדער אן דיא הויט צו ארבייטען און טהון איהר פּפליכט, וועלכע בעשטעהט אין לאָזען וואקסען דיא האאר.

דאס וואס מיר האבען ביז יעטצט געזאגט, איז דיא רייניגונג פון דער הויט, און יעטצט קומען מיר צו דער שטארקונג פון דער הויט. דאס ערשטע און בעסטע מיטעל דאפיר, איז קאלטעס וואסער. זאָלאנג מען גיבט נאָר אכטונג זיך ניט צו פערקיהלען דעם קאָפּ, איז גוט זיך צו וואשען פון 2 ביז 3 מאל אין טאָג מיט קאלטעם וואסער.

זעהר א גוטעס מיטעל איז ריינער רויטער וויין. מיר פערשטעהען אין ריינעם רויטען וויין, אזא וויין וואס איז ניט געמישט מיט קיין צוקער אָדער אנדערע זאכען. איידער מען געהט צו בעט, זאָל מען זיך פריהער אויסזייפען גוט דעם קאָפּ מיט זייף, און נאכדעם זאָל מען זיך טיכטיג איינרייבען דיא הויט מיט רויטען וויין און זיך פערבונדען דעם קאָפּ. גאנץ פריה, וויא מען שטעהט נאָר אויף, זאָל דער קאָפּ וויעדער אויסגעוואשען ווערען מיט קאלטעם וואסער.

דיא אנאָנסירטע טויזענדער מיטלען צו האאר וואקסען, וואס מען געפינט אין דיא צייטונגען, קענען ניט שלעכט זיין, אָבער קיין מיטעל אין דער וועלט קען אזוי גוט ווירקען צו האאר וואקסען, וויא דיא גרויסע ריינליכקייט, און דיא געהעריגע שטארקונג פון דער הויט לויט וויא מיר האבען אָנגעצייגט.

13.

קערפּערליכע בעוועגונג.

לויט נאך דארווין׳ס סיסטעם, זיינען אונזערע אור־אור־עלטערן, געוועזען אפּען. דער יעטצטיגער אוראנג־אוטאנג אפּע, זאָל, הייסט עס, אויסזעהען, אזוי וויא אונזערע אור־אור־עלטערן האבען אויסגעזעהען. דיא קראפט אָבער פון איין אוראנג־אוטאנג, איז מעהר וויא פופציג מאל אזוי פיעל, וויא דיעזע פון א געוועהנליכען מענשען.

מען האט עס אָבפּראָבירט און געזעהען, דאס 51 מענשען האבען געצווינגען א שטריק פון איין זייט און איין אורַאנג־אוטאנג פון דער צווייטער זייט, און מען האט דאס ניט געקענט אויסרייסען.

ווארום איז דער אוראנג־אוטאנג אזוי שטארק און מיר אזוי שוואך? דער ענטפער איז, ווייל דער אוראנג־אוטאנג מאכט גרויסע קערפּערליכע בעוועגונג. פון דער צייט וואס ער ערוואכט פון זיין דרעמעל, וועלכען ער כאפּט אויף'ן גרינעם גראָז, ביז צו דער צייט וואס ער זוכט זיך ווידער אויף זיין גרינעם נאכטלעגער, קען ער אויסטאנצען אויף טויזענד ביימער, אריעבער שטייגען 30 בערג, און טראָגען גרויסע לאסטען פון איין פּלאטץ צום צווייטען. זיינע מוסקעלען ווערען אויף דיעזער ארט אזוי אָבגעהארטעוועט, אז זייא זיינען אזוי שטארק וויא שטאָהל.

דאגעגען ווידער, ווען מיר ברענגען דעם אוראנג־אוטאנג אין דיא קאלטע לענדער, איז עס זעהר זעלטען ער זאָל ניט שטארבען פון א לונגען־ענטצינדונג. דאס איז דערפאר, ווייל וועהרענד זיין קערפּער איז אָבגעהארטעוועט געוואָרען, זיינען זיינע לונגען ניט געוואוינט צו אונזער קאלטעס וועטער.

דארויף וועלען פיעלע פרעגען: ווען קערפּערליכע ארבייט און בעוועגונג איז אזוי גוט אום צו שטארקען דעם קערפּער, ווארום אלזאָ זיינען אזוי שוואך מייסטענ־טהיילס פון אונזערע ארבייטער וואס בעוועגען זיך פון קינדוויז אָן בייא דער שווערכטער ארבייט?

דער ענטפער דארויף איז, אז דער אוראנג־אוטאנג מאכט פרייוויליגע קערפּער־בעוועגונגען, וועהרענד אונזער ארבייטער, איז געצוואונגען צו דער אנשטרענגונג, און דיא אנשטרענגונג איז אימער גרעסער וויא עס איז נעטהיג.

זיטצען אויף א פּלאטץ, איבערהויפּט אין א פערמאכטעס צימער, פעראור־זאכט, פאר אלעמען, וואס מען אטהעמט איין ניט קיין ריינע לופט, און דיא אטהמונג אליין איז אזוי שוואך, דאס דיא מענשליכע לונגען האבען קיין פּלאטץ זיך צו ענטוויקלען. דאס פיהרט דערצו, וואס דער ברוסט־קאסטען בלייבט ענג און קען ניט עמפּפאנגען דיא נעטהיגע לופט פיר דעם קערפּער. דאן פעראורזאכט דאס זיטצען אויף א פּלאטץ, וואס דער מאָגען מיט דיא קישקעס ווערען צוזאמענגעדריקט און זיינען ניט אימשטאנדע צו האבען דיא פרייע בעוועגונג צו קאָכען אָדער פער־דייען דאס עסען.

בלויז שטעהען אויף איין פּלאטץ, פעראורזאכט וואס דאס בלוט לויפט ארונטער אין דיא פיס און קען זיך ניט פרייא בעוועגען איבער דעם גאנצען קערפּער. שטעהען אויף איין פּלאטץ, ליינט ארויף דיא גאנצע לאסט פון דעם קערפּער אויף

דיא פיס אליין, און גיבט קיין געלעגענהייט צו דער בעוועגונג פון קערפער. שטעהען אויף איין פלאטץ, מאכט דערפאר מעהר מיעד דעם מענשען, וויא געהען.

אז געהען איז דאס בעסטע הילפס־מיטעל דער מאגען זאל בעסער קאכען און פערדייען דיא שפייזען, איז דער בעסטער בעווייז דערפון, אז נאך א גוטען שפאציר, קריעגען מיר א געוואלטיגען אפעטיט.

דיא בעוועגונג אין געהען, איז אבער בעסער אין פרייער און פרישער לופט, וויל דאמאלס געניעסט אויך אונזער אטהעם־מאשין, דיא לונגען, דעם בעסטען פראפיט. מיט דער בעוועגונג אין פרייער לופט, אטהמען אויס דיא לונגען דיא שעדליכע לופט, און קריעגען אריין אנשטאט דעם פרישע לופט. דער איינדרינגען פון פרישער לופט, ווירקט וואס דיא לונגען עפענען זיך אין גאנצען און בריימען זיך אויס איבער דעם גאנצען ברוסט־קאסטען.

אבער אזוי וויא דיא קערפערליכע בעוועגונג אין געהען איז געזונד און פראפיטירט דעם מענשען, אזוי קען זיא אויך שעדליך ווערען, ווען מיר איבערטרייבען דיא מאס. רעגעלמעססיגעס געהען, אהנע צו פיעל אנצושטרענגען דעם קערפער, ווירקט אויף דער בעסערער צירקולאציאן פון דעם בלוט; ווען מיר לויפען אבער צו שנעל, צו אנשטרענגענד, דאן צירקולירט דאס בלוט צו שטארק, און דאס הארץ איז געצוואונגען דיזע ארבייט צו ערפיללען. בייא אזעלכע אנשטרענגונגען, איז עס זעהר לייכט צו פערמאטערן אדער אבשוואכען דאס הארץ, און עס זאל פיהרען צו א הארץ־קראנקהייט.

דערפון איז ארויס צו זעהען, אז אלעס וואס איז צופיעל, איז איבריג און שעדליך.

דער פרייוויליגער שפאציר, איז אהנע צווייפעל געזונד, וויל ער איז פערבונדען מיט פערגניגען. אבער אויך דאס טאנצען איז פערבונדען מיט פערגניגען, און מוז אונבעדינגט אויך מאכען א גוטע ווירקונג אויף'ן קערפער. אבער אזוי וויא מיט דעם טאנצען, אזוי איז אויך מיט דעם שנעל געהען. ניט נאר וואס דאס קען שאדען דעם הארץ, זאנדערן עס פערארזאכט אויך א צו גרויסע ערהיטצונג, און דער קערפער איז דאן אונטערווארפען פערשיעדענע צופעלע. איבערהויפט איז דאס טאנצען פאר פרויען שעדליך, צור צייט פון דעם מאנאט־פלוס, גאנץ נאהענט צום מאנאט־פלוס, אין דער שוואנגערשאפט, באלד נאך א קימפעט, און דאן קומט דער קארסעט וואס רואינירט דעם קערפער מיט זיין צוזאמענדריקונג.

איינע פון דיא בעסטע און געזונדעסטע קערפערליכע בעוועגונגען, איז דאס שווימען. וועהרענד מען שווימט, בעוועגט מען ניט נאר דעם אונטערשטען מהייל

קערפער, זאָנדערן אויך דער אויבערער טהייל איז אין בעוועגונג און אלע מוסקעלען ציהען זיך אויס און ברייטען זיך אויס צום וואָהל פון דעם קערפער.

רייטען איז איינעס פון דיא בעסטע הייל־מיטלען צו מאָגען קראַנקע. דאס רייטען פעראורזאכט א שטארקע בעוועגונג אין גאנצען קערפער און איבערהויפט אין מאָגען. ליידענדע מענשען אויף'ן מאָגען, זיינען אויף דער וואונדערבארסטע שנעלע ארט געהיילט געוואָרען, נאכדעם זייא האבען אָנגעפאנגען צו רייטען א היבשע צייט.

דיא נאטור האט געזאָרגט פיר דעם מענשען אויף דער בעסטער ארט, ער זאָל זיך ענטוויקלען. כל־זמן דאס קינד איז יונג, איז עס זעהר אונרויהיג, און וויל נאָר פערברענגען דעם גאנצען טאָג אויף דער פרייער לופט, אין לויפען, געהען, טאנצען און שפּרינגען עס איז דערפאר דיא גרעסטע דומהייט פון מאנכע עלטערן וואס ווילען פערוועהרען דיא פרייע בעוועגונג פון זייערע קינדער. זייא וויסען גאר נים וויא גרויס דיא נוטצען זיינען פון דיזער בעוועגונג.

וואס דער מענש ווערט עלטער, אלץ שווערער און רוהיגער ווערט זיין קערפער. דער אלטער מאן, בענעטהיגט דיא פאָלקאָמענע רוהע. עס איז אויך נאטור'ס צייכען, וועלכע צייגט אָן, אז דער לעבענס־לויף דערנעהנטערט זיך צום שלום און דער רוהיגער קבר ערווארטעט.

אָבער דער מענש וואס האט פון קינדוויז אויף צונעוועהנט זיין קערפער צו בעוועגונג, דער ווערט נים אזוי שנעל שוואך אפילו אויף דער עלטער, און זיין קערפער איז אויך בעסער אימשטאנדע איבערצושטעהען דיא אנגריפע פון פער־שיעדענע קראנקהייטען.

קיין זאך אין דער וועלט איז אזוי נעטהיג צו דער ענטוויקלונג און שטארקונג פון דעם מענשליכען קערפער, וויא דיא גימנאסטיק. דיעזע עלטערן, וואס וויסען נים אליין וויא צו ערציהען זייערע קינדער גימנאסטיש, זאָלען זיך אינטערעסירען דא־מיט, אז זייערע קינדער זאָלען דאס לערנען און פּראקטיצירען אין דיא פּאסענדע שולען דאפיר.

דיא קערפּערליכע בעוועגונג, איז גראדע אזוי נעטהיג וויא דיא גייסטיגע אויס־בילדונג. נאך מעהר, דיא קערפּערליכע שטארקונג איז אמאל אויך נעטהיגער וויא דיא גייסטיגע קראפט, דען א שוואכער קערפער, האט מייסטענטהיילס א שוואכען גייסט.

14.

לאַנגעס לעבען.

דער בעריהמטער ארצט פּאַליטימאַן, האט געלעבט 140 יאָהר, און מיט א טאָג פאר זיין טויט, האט ער נאך געמאכט איין ערפאָלגרייכע אָפּעראַציאָן איבער זיינעם א פּאציענט. דער פראנצויז גרענאר לעססארד, פון נאָרמאנדיא, האט גע־לעבט 126 יאָהר. דר. דיפּארנעל האט געלעבט 120 יאָהר, און אין יאָהר 1810, איז ער פאָרגעפיהרט געוואָרען אלס וואונדער פאר דעם גרויסען נאפּאָלעאָן. נירמען דאָגלאס פון שוועדען, האט געלעבט 120 יאָהר, געהייראטעט א פרוי צו זיין 85־טעס יאָהר און ווען ער איז אַלט געוואָרען 103 יאָהר, האט זיין פרוי נאך געבוירען א קינד. יאָזעף סאָררינגטאָן, פון בערגען, האט געלעבט 160 יאָהר, געהייראטהעט מעהרערע פרויען, און ווען ער איז געשטאָרבען, האט ער צוריק געלאָזען א יונגע אלמנה. זיין עלטסטער זוהן איז אַלט געוועזן 103 יאָהר, און דער אינגסטער 9 יאָהר.

דאס אַלעס בעווייזט, אז א מענש דארף ניט בעהויפּטען, אז ער מוז שטארבען צו 50, 60 אָדער זאָגאר 70 יאָהר, זאָנדערן, דאס ער קען לעבען פיעל מעהר.

אום אויסצוגעפינען דעם סוד פון לאַנגעס לעבען, האבען זיך געלעהרטע מענער אינטערעסירט נאכצוזוכען און נאכפאָרשען וואס פאר א לעבען יענע האבען געפיהרט, וועלכע האבען געקענט איבערטראגען דיא הונדערטער יאָהרען.

דער גרויסער גריכישער דענקער פּלוטארך, האט אוועק געשטעלט זעהר א גוטע רעגעל פיר דעם לעבען פון דעם מענשען, וואס פיעלע ערצטע מעגען נאך עד־היום רעקאָמענדירען פיר זייערע פּאציענטען. ער האט אזוי געזאגט:

„וואש דיין קאָפּ מיט קאלטעס וואסער, און דיינע פיס מיט ווארעמעס וואסער; אנשטאט איינצונעהמען מעדיצינען ווען דוא פיהלסט ניט גוט, זאָלסטו בעסער אביסעל צו פאסטען. ווען דוא ווילסט שטארקען דיין גייסט, דאן האב אין זינען דיין קערפּער.“

דיא מאָדערנע מעדיצין בעווייזט, אז אַלע אַלקאָהאָלישע געטרענקע זיינען שעדליך; אביסעל גוטער וויין אָדער גוטער שנאפּס, קען אמאל גוט זיין, אָבער דאס אונגליק איז, וואס דיא מענשען געוועהנען זיך דערצו און פערניפּטען זייערע

קערפערס דערמיט. דיא נאטור האט ניט בעשאפען דעם מענשען זיך צו נעהרען פון אלקאהאל, און דערפאר זיינען אלע שארפע משקאות, אוננאטירליך.

ווען מיר בליקען וויטער צו נאטור'ס אבזיכטען, דאן בעמערקען מיר זאפארט וואס זיא פערלאנגט פון אונז, אום אונזער לעבען צו פערלענגערן. שטיקענדע און אונריינע לופט, איז געגען דער מענשליכער נאטור; פרייע און פרישע לופט, נאהענט צו פעלדער און וועלדער, איז געזונד און שטארקענד.

דיא רעגעלמעסיגע רוהע שפיעלט א גרויסע ראלע, גראדע וויא דאס רעגעל־מעסיגע עסען. א מענש דארף וויסען, אז צו א געוויסער שטונדע אין דער נאכט, מוז ער זיין אין בעט, און שלאפען, ניט ווענינער וויא 8 שטונדען, ווען ער איז א שווערער ארבייטער. דער מיטאג אדער דאס נאכטמאהל מוזען געגעסען ווערען אויף צו א בעשטימטער שטונדע. דער מיטאג קען בעשטעהען פון א שווערער שפייז, אבער דער נאכטמאהל מוז אימער זיין לייכט צום פערדייען. אין דערזעלבער צייט, זאל מען אויפפאסען, אז מען זאל קיינמאל ניט עסען קיין איבריגען ביסען.

דאס זארגענלאזע לעבען פון דעם פערנינפטיגען בויער אין דער פרייער נאטור און זיין רעגעלמעסיגעס לעבען, איז דיא בעסטע גאראנטיע פיר לאנגעס לעבען.

15.

נערווך פון מויל.

איינע פון דיא אונאנגענעהמע קראנקהייטען, איז דער שלעכטער גערוך פון מויל. עס האט שוין ניט נאר איינמאל פאסירט, וואס א מאן האט דאפיר געהאסט דיא פרוי, אדער דיא פרוי דעם מאן, און עס איז אויך געקומען צו א שיידונג דאדורך.

אין פריוואט־לעבען, ווערען אזעלכע מענשען ניט געדולדעט, ווייל וועהרענד וויא רעדען מיט יעמאנד, מאכט עס זעהר איין אונאנגענעהמען איינדרוק.

דאס מערקווירדיגסטע דערביא איז, וואס דעריעניגער, בייא וועלכען עס שפירט זיך א העסליכער גערוך פון מויל, שפירט ער זעלבסט ניט, זאנדערן דער צווייטער פיהלט עס.

א שלעכטער גערוך פון מויל, איז א קראנקהייט, נאר דיא אורזאכען דערפון, זיינען פערשיעדען. דאס קען קומען פון דער נאז, פון דעם מויל און פון דעם מאגען.

פון דער נאָז קומט עס זעהר זעלטען, ווייל נאָר דיא מענשען וואס ליידען פון סקראָפול, סיפילים און עהנליכע קראנקהייטען, בילדעט זיך בייא זייא אין דער נאָז בלאָטערן מיט מאטעריע, וועלכע שטויסען ארויס א מיאוס'ן ריח.

פון דעם מויל ווידער קומט עס דערפאר, ווייל ענטוועדער דיא ציינער זיינען פערדאָרבען, דיא צונג איז וואונדיג, אָדער ווייל טהיילען עסען בלייבען צווישען דיא צייהן און ווערען פערפוילט. צייהן־שמערצען, וויא געוועהנליך, קומט דערפון, וואס איין צאָהן אָדער מעהרערע, ווערען פערדאָרבען און פון דיזער פערדאָרבענהייט אָדער פוילקייט קומט ארויס א מיאוס'ער ריח. אירגענד א צונג־קראנקהייט קען פערארורזאכען א שלעכטען גערוך.

דיעזע וואס ליידען פון צוקער־קראנקהייט, האבען אימער א שלעכטען גערוך פון מויל, ווייל אין מויל און אויף דער צונג זאמלען זיך פערשיעדענע מאטעריען וואס זיינען אונאנגענעהם.

דער מאָגען און איבערהויפט דער מאָגען־קאטאר, גיבט ארויס א שלעכטען גערוך דורך דעם מויל, ווייל דיא שפייזען ווערען ניט געהעריג געקאָכט אין מאָגען, און ביז זייא קומען אריין אין דיא קישקעס, שטויסען זייא דערווייל ארויס א שלעכטען גערוך. עס איז אויך זעלבסטפערשטענדליך, דאס ווען דער מאָגען איז ניט אין אָרדנונג, דאן בעווייזען זיך אויך פערשיעדענע פערדאָרבענע צייכען אין מויל, וועלכע האבען אליין אויך איין אונאנגענעהמען גערוך.

וואס עס אנבעלאנגט צום קורירען דיעזע קראנקהייט, איז עס נאטירליך פריהער נעטהיג אָבצושאפען דיא אורזאכע וואס פיהרט דערצו. דאס הייסט, מען דארף פריהער קורירען דיא קראנקהייט וואס האט געבראכט דעם שלעכטען גערוך פון מויל. נאָר אזוי וויא מייטטענטהיילס פון דיעזע קראנקהייטען זיינען כראָניש, און עס מוז דויערן א היבשע צייט זייא זעלבסט צו קורירען, איז עס דערפאַר נעטהיג, אלעם מעגליכע אָנצורווענדען, אום אָבצושוואכען דעם שלעכטען גערוך.

אום דאס צו טהון, דארף מען פאָלגענדע מיטלען אָנווענדען: איינינע מאל אין טאָג, זאָל דאס מויל אָדער דיא נאָז געוואשען ווערען מיט דיעזע מיטלען: קאַלי היפערמאנגאניקום (דאס איז א מין זאלץ פון א בלויען קאָליר,) דערפון זאָל מען נעהמען א שטיקעל אזוי גרויס וויא איין ארבעס, אריין לייגען אין א גלאָז וואסער, אָדער קאַלי כלאָריקום, א טהעע־לעפעל אין א גלאָז וואסער, אָדער גאר א טהעע־לעפעל קארבאָל אין א גלאָז וואסער. אירגענד איינעם פון דיעזע מיטלען קען מען געפינען אין איין אפּאָטהעקע, און דערמיט זאָל דאס מויל אָדער דיא נאָז טיכטיג געוואשען ווערען.

דאס נייעסטע מיטעל דאפיר, איז אויך פאָלגענדעס: איין טהייל סאָדא, איין טהייל סאבארינא, איין טהייל סאַליציל זויערע, אויסגעמישט מיט 50 טהייל אלקאָהאָל; דערפון זאָל מען אריין גיסען א לעפעל אין א גלאָז וואסער און זיך וואשען.

ווען דער גערוך קומט פון מאָגען, זאָל מען זיך וואשען דאס מויל מיט טינקטורא מירהע, א טהעע־לעפעל אין א גלאָז וואסער.

16.

נאך א קראַנקהייט.

ווען א מענש האט איבערגעשטאַנען א שווערע קראַנקהייט און איז שוין גע־רעטעט געוואָרען, איז ער נאך אימער ניט פאָלקאָמען געזונד. ער מוז ערשט דאַ־מאלס טיכטיג בעהאַנדעלט ווערען, דאמיט ענטוועדער דיזע אָדער פערשיעדענע אנדערע קראנקהייטען זאָלען ניט איינטרעטען.

ווען דער מענש איז קראַנק, דאַן וואָלט דיא נאטור זעלבסט איהם צו הילפע געוועזען אין פיעלע בעציהונגען. זאָ, צום ביישפיעל, נעהמט זיא פון איהם אוועק דעם אפּעטיט, ווייל וואס וועניגער ער עסט, אַלץ געזינטער איז עס פאר איהם; דיא נאטור נעהמט פון איהם אוועק דיא קראַפט פון דיא פיס, ווייל ער מוז ליעגען אויף'ן בעט און רוהען; דיא היטץ וואס וויטהעט אין זיין קערפער, ציינט איהם, אז ער דארף זיך ניט שטארק צו דעקען, אז ער מוז טרינקען קאַלטעס וואסער און אריין לאָזען פרישע לופט אין זיין צימער.

דעריענינער, וואס איז אָבער שוין איבערגעשטאַנען דיא קריזיס פון זיין קראנק־הייט, האט זיך שוין אויפגעהויבען פון בעט, און דיא נאטור לאָזט איהם איבער צו זיין אייגענעם פערשטאַנד. עס איז דערפאר נעטהיג מען זאָל האבען פערשטאַנד און וויסען דאמאלס וואס מען האט צו טהון.

פאר אלעמען דארף מען וויסען צוויא הויפּט רעגלען: 1) איז דער פערדויי־אונגס־אפּאראט, דער מאָגען, איז שוואך געוואָרען, און אירגענד א גרויסע אנ־שטרענגונג פיר איהם, קען שעדליך ווערען; 2) דער גאנצער קערפּער איז וויא צושרויפט, און מען דארף ניט באלד אנפאנגען צו טהון שווערע ארבייטען, זאָנסט קען דיא שוואכע סטרונע איבערגעריסען ווערען.

כאָמיר זיך פאָרשטעלען א ביישפיעל: דער בויך־טיפוס איז א קראַנקהייט וואס געפינט זיין פּלאַטץ אין דיא געדערים אָדער קישקעס. ווען א פּרוי איז קראַנק

געוואָרען אויף א בויך־טיפוס, דאן ווערט מען רופען דאָקטוירים, קעהרען וועלמען און אָנווענדען אלעס מעגליכע זיא צו רעטען. דיא ערצטע, נאַטירליך, קענען זעהר ווענינ טהון אין דיעזער בעציהונג. זייא פערשרייבען עפּעס צו רעגולירען דיא היטץ און הייסען אָבווארטען דיא ווירקונג פון דער נאַטור. דיא קריזיס איז געקומען און דיא פרוי האט צום גליק איבערשטאַנען דיא געפעהרליכע צייט. דיא היטץ פערשווינדעט, דאס בעוואוסטזיין קעהרט צוריק און אויף'ן געזיכט ציינען זיך מונטערע מיענען.

דער מאַן, דיא קינדער און פריינד, פרייען זיך זעהר, און פון טאָג צו טאָג ווערט דיא פרוי אלץ געזינטער און געזינטער. דער דאָקטאָר האט אָבער אָנגעזאָגט, אז מען דארף דער געוועזענע קראַנקע פרוי ניט געבען קיין הארטע שפּייזען. פּלוצלינג דערשפּירט דיא פרוי א שרעקליכען שמערץ אין בויך, מען רופט שנעל דעם דאָקטאָר און ער פרעגט:

„וואס האט זיא געגעסען?“

„בלויז א שטיקעל ברויט,“ איז דער ענטפער.

דאס שטיקעל ברויט, הארט און שווער צום פערדייען פיר אזא מענשען, איז אריין אין דיא געדערים פון דער פרוי, וועלכע זיינען נאך שטארק שוואך פון דער קראַנקהייט, און אלע ערצטליכע הילפע קען מעהר ניט ווירקען.

עס איז א טהאַטזאַכע, אז דיא צייט באלד נאך דער קראַנקהייט, איז פיעל געפעהרליכער וויא דיא קראַנקהייט זעלבסט.

עס איז דאָ זעהר פיעל צו רעדען און ערקלערען, אָבער איבערפלעכליך קען מען נאָר אזוי פיעל בעמערקען:

1) יעדער קראַנקער וואס האט געליטען פון א היטציגע קראַנקהייט, קען נאך אמאל נאך ערגער קראַנק ווערען, ווען אירגענד וועלכע פערקיהלונג אָדער שטארקע ועקסלונגען אין לופט קומט.

2) מייסטענטהיילס קעהרט צוריק דער אפּעטיט, נאך איידער דער מאָגען און דיא קישקעס זיינען אין ריכטיגער אָרדנונג.

3) דיא לוסט צום געשלעכטליכען פערקעהר קומט צום קראַנקען באלד נאך דער קריזיס, אָדער איידער ער האט צייט געהאט זיך צו ערהאָלען. דיא אנשטרענגונג אָבער פון א געשלעכטליכער צוזאַמענקונפט איידער דער קערפּער איז פאָלקאָמען געזונד, איז אונגעהייער שעדליך.

דערפון איז אכזאָ ארויס צו זעהען, אז יעדער מענש וואס איז איבערגע־

שטאנען א קראנקהייט, זאל זיך היטען פון פערקיהלונג, נעניעסען שווערע שפייזען און אירגענד וועלכע גרויסע אנשטרענגונג.

רוהע, נענוס פון פליסיגע און וועניג שפייזען, און לייכטע שטארקונגס־מיטלען, זיינען דיא איינציגע זאכען אויף וועלכע מען דארף אכטען.

איבערהויפט אבער, זאל מען זיך בעראטהען מיט דעם ארצט און פרעגען זיין ראטה וואס עס איז צו טהון פיר דער ערהאלונג, גראדע ווי צור צייט פון דער געפעהרליכער קראנקהייט.

17.

דיא עלעקטריציטעט.

דיא עלעקטריציטעט טרייבט נים נאר אונזערע מאשינען און פיהרט אונזערע ווערטער טעלעגראפיש פון איין עק וועלט צום צווייטען, זאנדערן זיא שפיעלט אויך דיא גרעסטע ראלע אין דער מעדיצינישער וועלט.

מיט דער עלעקטריציטעט בעדיענען מיר זיך צו פערקלענערן דעם שמערץ ביי איין אפעראציאן, איינצושטעלען א שטארקען בלוט־פלוס און אויסברענען גע־פעהרליכע און אנשטעקענדע וואונדען. אין דער לעצטער צייט, האבען פיעלע בעריהמטע ערצטע אוועק געלייגט דאס מעסער, און אנשטאט דעם בעדיענען זייא זיך צו פערניכטען מיט עלעקטריציטעט פאליפען, העמארידען־וואוקס, פיסטעל און עהנליכע זאכען. נאך מעהר, דארט וואו דער דאקטאר האט ביז יעטצט נים געקענט גרייכען מיט קיין איינציגען אינסטרומענט, קען ער יעטצט אם לייכטעסטען צוקומען מיט עלעקטריציטעט.

א מערקווירדיגע ראלע שפיעלט יעטצט דיא עלעקטרישע קראפט מיט איהר ווירקונג איבער דיא נערווען, וועלכע קען אויסגלייכען קרומע גליעדער, קרומע מוסקעלן און גלייך מאכען פאראליזירטע גליעדער.

עס גיבט כמעט קיין קראנקהייט אונטער דיא מענשליכע ליידען, וואו דיא עלעקטריציטעט שפיעלט קיין וויכטיגע ראלע. דער גוטער און פראקטיצירטער ארצט, וועלכער האט זיך אינטערעסירט צו ערגרינדען דיא געהיימניסע דער נאטור, איז יעטצט אימשטאנדע צו בעווייזען דיא מערקווירדיגסטע וואונדער מיט דער עלעקטרישער קראפט.

ע נ ד ע.

קאטאלאג

אונד פרייז-קוראנט

אונגליקליכע עמאליע	1.25
אוריאל אקאסטא	.10
איבער געלד און עהרע	.75
איד און גרעפין, 4 טהייל	.65
אידישע ביהנע, 1טע טהייל, טהעאטער	
קריטיק	.20
אידישע ביהנע 2טע טהייל, טהעאטער	
ליעדער	.35
אידישע געשיכטע פון פ. וויערניק	.75
אידישע קרבנות	.15
אידישער קאנגרעס אין באזעל	.03
איזאבעלע, קעניגין פון שפאניען	1.00
אייזמעער	.15
אינדיאנער פירסט	.30
אלעקסאנדער דער צווייטער	.35
אמעריקאנישע גליקען, 5 טהייל	.75
אמעריקאנישע הגדה	.05
אשמדאי	.05
באראן און באראנעסע דעהירש.	.3
ביטערע נקבה	.20
ביים טהיר פון גן-עדן	.05
בלאנדער יונגער מאנציג	.25
בלוטיגע גרעפין	1.25
בלוטיגער צלם	1.50
בעטל'ער גרעפין	.40
בערויבט און פערלאזן	2.25
בערויבטער קבר	.10
ברוך שפינאזא	.20
גאטטהייט	.10
גאלד גרובען פון קאליפארניע	.50
א גאסט פון יענער וועלט	.05
גיפט מישערין	2.00
גלות מאסקווא	1.00
געבילדעטער מערדער	1.00
געהיימניספאלע ירושה מיט טויז הערצען	1.25
געהיימניספאלער מארד	.15
געהיימער מארד	.05
געהיימע יודען	.15
געהיימער שלאס	.50
געוועזענער ציגיינער אדער גר צדק,	
פארטזעצונג צו דיא ציגיינער	.65
געזוכט אונד געפונען,	.50
גערויבטע קינד,	1.50
געריהמטער טרעפער,	.5
געשיכטע פון אמעריקא.	.15

גראספירסט קאנסטאנטין,	.30
גראף מאנטע קריסטא,	.35
גראף עסטערהאזי,	.35
גראף פאטאצקי,	.5
גרויזאמער הערשער,	2.00
גרעסטער דעטעקטיוו,	.10
דאן קיכאט, פון א. הארקאווי,	.50
דאקטאר און צויבערער,	.10
דער דזשענטעלמאן, פארזעצונג צום	
פרעזידענט און א פונק אידישקייט,	.75
דריי פארשווינען,	.5
דרייפוס, פון יאהאן פאלייא נויארק,	1.—
הגדה פיר בארדער,	.3
הייראטה פון ד. מ. הערמאלין,	.25
הימעל און וואסער,	.35
היפנאטיזמוס,	.3
המן'ס מפלה,	.3
העלדען פון דער נאכט,	1.—
וואשינגטאן, (ערשטער פרעזידענט אין	
אמעריקא)	.10
וויכנע דוואשע פאהרט אין אמעריקא	.2
וויכנע דוואשע פאהרט פון אמעריקא	.5
וויכנע דוואשע דיא שדכנ'טע	.10
ווילדע מענשען,	.10
אין ווילדען אפריקא,	.10
וועדער אין דער הוים, 3טע טהייל פון א	
רייזע אין אונבעקאנטע געגענדען.	.10
א וועלט אהן טרעהרען,	.3
וועלט באנדיטען,	.35
זילבערנע האכצייט,	.10
חאדשי סטאווראס,	.10
חכמת היד,	.3
חרם דרבנו גרשם,	.10
טויז הערצין,	.75
טיראן,	.80
טיראנישע מוטער,	1.25
טיראנישע רעפובליק,	.30
טערקישער משיח,	.5
טרילבי,	.10
יאנקעל בוילע,	.15
יאקעם בעמבע,	.3
יודישע ציגיינערין אדער דיא גערויבטע קינד,	
פארטזעצונג צו דיא ציגיינערין,	.65
יודקע שמערקעס פאהרט נאך אמעריקא	.5
יודקע שמערקעס גליקען אין אמעריקא	.25

יונגער שיפס־קאפיטאן, 2טער טהייל, פון
אין ווילדען אפריקא, 10
ישוע הנוצרי, ד. מ. הערמאַלין, 10
ישוע הנוצרי אָדער יוסף פאנדרי, 10
לא תרצח, פון פרענקעל, 1טער טהייל 10
לא תרצח „ „ 2טער טהייל .15
ליטווישער קעניג פון דיא שנאָרערס .25
ליעבע פון ד. מ. הערמאַלין, .10
ליעבע און מיליאָנען, .35
ליעבע און ראכע, .60
ליעבע און רעליגיאָן, .15
ליעדער אַלבום, .20
לעצטער בלוט שטורץ, .10
מאַדאַם באַבעטא, .10
מאַדאַם יצר הרע, .15
מאַריא מאַגדאַלענא .8
מגילת דרייפוס, .8
מזיקים, פון ב. גארין, .10
מחמד, .5
מסתרי פאריז, .60
מעשי בראשית, .15
נאַפאָלעאָן דער 1טער, .35
נקמה פון אַ ברמנן, .15
נקמה פון אַ טאָכטער .1.25
נתן דער חכם, .10
סאפהאָ פון אַלפאָנז דאָדע, .15
סטעמפעניו, פון שלום עליכם, .15
סיבירישע אייזענבאהן, .25
עדעלשטאַט'ס געדיכטע, .15
פאוסט פון געטהע, .10
פאָלקס קאַלענדאַר פון א הארקאווי, .10
פאסקאַרעלאַ, .10
פאר'ן גלויבען און פאר'ן פאטערלאַנד, .75
אַ פונק אידישקייט, פארזעצונג פון
פרעזידענט, .75
פיאָטאָר דער גרויסער, .15
פליה מאַשין, .10
פלעוונא, .15
פסח מאַגאַזין, 100 זייטען, .5
פערווילדעטער פירסט, 1.25
פערלאָרענע שיף, .35
פערקעהרטע וועלט מיט דיא נייע וועלט,
8 טהייל, פאָרזעצונג צו איד און
גרעפין און אַמעריקאַנישע גליקען, —.1
פראַנצויזישע רעוואָלוציאָן, .20
פרויען הענדלער, 1.25
פרוכט פון זינד, .10
פרייע ליעבע, .15
פרינצעסין ציליוקא, .10
פרינץ אַלס רעטעקשיוו. .35
פרעזידענט, 4 טהייל, [illegible]

פריץ,ס מעשה'לאך. 5
פתרון חלומות, .5
צוואַנציג אידישע פאלקס ליעדער פון אליקום
צונזער, .25
צוואַנציגסטער יאהרהונדערט, .10
צוויא פאַרלעד, 10
ציגיינער, 4 טהייל, 65
קאָלומבוס, .8
קאַלט און וואַרעם, 4 טהייל, .50
קאַמעליענדאַמע, פון דומאַ, .80
קאַרמען דעם טייוועלס טאָכטער, .5
קיובאַ, .75
קליינע מענשעלאך, .10
קלעאָפּאַטרע, 80
קעטען און קראָנען, 85
קראָנען און רעוואָליציאָנען, .90
ראָטהשילד'ס ביאָגראַפיע, .10
ראָמאַנען אַלבום, .15
רוסישע געהיימניסע, 1.25
רוסישע קייזערין, .35
רוסישע שפיאָנען אין בולגאַריען 1.25
ריעזען, .10
אַ רייזע אין אונבעקאנטע געגענדען, .10
אַ רייזע ארום דער וועלט אין 80טעג, .25
אַ רייזע אין הימעל, .10
אַ רייזע צו זיד־פאָל, .15
רעגינע, .15
רמבם'ס לעבענס בעשרייבונג, .3
שאַילאָק, .15
שוואַרצע ריאַמאַנטען, .15
שוואַרצע האַנד, .40
שוואַרצע חברה, .25
שוואַרצע קונסט, .10
שווינדלער, .10
שטאָדט מסור, .15
שטאַרקער פון אייזען, .65
שטומער בעטלער, .80
שטערנזעהער, .35
שעהנע העלענא, .5
שפאַניש־אַמעריקאַנישער קריעג, .40
אַ שפאַציר אין גיהנום, .8
אַ שפיצעל פון אַ פורים שפיעלער, .8
תחית המתים, פון גארדה, .8

גראף טאָלסטאָי'ס ביכער.

איוואַן איליטש'עס טויט, .10
איוואַן דער נאַר, .8
איך און מיין מאַן, .10
אננא קאַרעניגאַ, 25
טאָלסטאָי'ס ביאָגראַפיע, .8
מיין מיידל, [illegible]

מיין פריינד'ס פרויא,	.10
דער נסיון,	.10
פאליקושקא,	.10
דיא פערפיהרונג,	.10
צוויא דורות,	.10
קריעג און פריעדען,	.50
קרייצער סאנאטא,	.10
תחית המתים,	.15

עמיל זאלא'ס ביכער.

בלוטיגע חתונה,	.10
א גלח'ס זינד,	.10
דיא דארפס מיידעל,	.10
וויבערשער גן־עדן,	.25
זשערמינאל,	.40
דער טויט שלעגער,	.30
ליעבעס נאכט,	.10
לעבען און טויט,	.10
מענשליכע בעסטיעס,	.15
נאנא,	.35
נאנטא'ס אדער דער געקויפטער מאן,	.10
עמיל זאלא'ס ביאגראפיע,	.10
פערגיפטעטער קוס,	.25
פאריזער דאמען,	.10
פון חופה צום קבר,	.10
פרויען־ליעבע,	.10

אבראמאוויץ'עס ווערקע.

אלטע מעשה,	.10
דאס ווינטשפינגערל,	.15
דיא טאקסע,	.15
יודעל,	.15
פישקע דער קרומער,	.15
דער פריזיוו,	.15
דיא קליאטשע,	.15
שלמה ר' חיים'ס,	.10

גאלדפאדענס טעאטערשטיקע (פיעסע.)

ארשודרש,	.10
באבע יאכנע מיט'ן אייניקעל,	.10
ביידע קוני לעמעל'ס,	.10
בר כוכבא,	.10
דאקטאר אלמאסאדא,	.10
כשוף מאכערין,	.10
מליץ יושר אדער ר' יאזעלמאן,	.10
קאבצענזאהן און הונגערמאן,	.10
שולמית,	.10

שייקעוויטש'ס טהעאטער־שטיקע.

דיא קאקעטע דאמען,	.10
דיא שפאנישע אינקוויזיציאן,	.10

וויטציגע ביכער.

אמעריקאנישער וויטצלינג,	.5
אנעקדאטען בוך,	.5
הערשעלע אסטראפאליער,	.10
וויטצען אלבום,	.15
וויטצען פון קארט,	.3
חייקיל דער ליץ,	.5
מאטקע חב"ד,	.5
שייקע פייפער,	.5

מעטהאדעס צו לערנען ענגליש.

אלענדארף'ס מעטהאדע מיט'ן שליסעל	1.00
אמעריקאנישער לעהרער, בראשירט אין טאשען פארמאט,	.20
אמעריקאנישער לעהרער, געבונדען אין טאשען פארמאט,	.25
דייטש פיר אנפאנגער,	.5
יודיש־אמעריקאנישע שוהלע, געבונדען	.25
נייעסטע ענגלישע מעטהאדע בראשירט	.25
נייעסטע ענגלישע מעטהאדע געבונדען	.35
ענגלישע טאבעלע,	.2
ענגלישער אלף־בית,	.5
ענגליש אין אמעריקא, בראשירט,	.25
ענגליש אין אמעריקא, געבונדען,	.35
ענגלישער לעהר־בוך,	.15
ענגלישער לעהרער, בראשירט,	.30
ענגלישער לעהרער, געבונדען,	.40
ענגליש־רוסישע מעטהאדע, געבונדען	.35
קראנק'ס מעטהאדע,	75
תורת לשון אנגלי, א ענגליש־העברעאישע מעטהאדע,	.25

בריפענשטעלער.

הארקאווי'ס ענגליש־יודישער בריפענשטעלער און ספעלער,	.30
הארקאווי'ס בריפענשטעלער געבונדען	.40
ווארד'ס ענגליש־יודישער בריפענשטעלער,	.75
פריינקעל'ס ענגליש־יודישער בריפענשטעלער,	.25
הארקאווי'ס ענגליש־יודישער בריפענשטעלער, פאלשטענדיג,	1.00

ווערטערביכער.

ענגליש־יודישעס טאשען ווערטערבוך, קלאט באנד, .40
ענגליש־יודישעס טאשען ווערטערבוך, לעדער באנד, .60
ענגליש־יודישעס האנד ווערטערבוך געבונדען, .75
פאלשטענדיגעס ענגליש־יודישעס ווערטערבוך, געבונדען, 2.25
פאלשטענדיגעס יודיש־ענגלישעס ווערטערבוך, געבונדען, 2.00
דיטא ביידע צוזאמען געבונדען 1 באנד 4.00

מעטהאדעס.

אריטהמעטיק, אדער רעכען לעהרער, .10
בוכהאלטונג און געשעפטס־פיהרונג, .25
דאקטאר בוך פון דר. לאנדעס, .25
דער לאיער, לאנדעס געזעצע, .10
דער סיטיזן, .3
קאך בוך וויא צו קאכען און באקען, .25
קאנסטיטוציאן פון דיא פעראייניגטע שטאאטען, און וויא מען ווערט אמעריקאנער סיטיזן, פון א. הארקאווי, .5

קאשינגס האנד בוך מיטינגס געזעצע, .25
קאשינגס האנד בוך געבונדען, 30
שוואנגערשאפט און קינדער ערציהונג .15

מעטהאדעס פיר קינדער צו לערנען פון אנפאנגס אלף־בית.

אלף־בית באותיות גדולות מאד, .3
וואנט אלף־בית, פיר חדרים אויף לײנוואנד, סייז 28 ביי 44 .50
דברי הימים לעם בני ישראל, געבונדען .15
דרך אמונה, שלחן ערוך לבני הנעורים .15
למדו היטב פון ס. פיק, .5
למדי הקריאה מיט ענגלישע איבערזעצ. .10
שפה חיה מיט 200 בילדער, געבונדען .15
המתחיל מיט 150 בילדער, „ .15
תפרגוג העברי מיט ענגלישער איבערזעצונג, געבונדען, .15
תולדות ישרון מיט ענגלישער איבערזעצונג, געבונדען, .15

דיעזע אלע ביכער, בראשורען, מעטהאדעס און ווערטערביכער זיינען פאלשטענדיג, גאראנטירט אז עס פעהלט ניט איין בלאט דיא פרייזען זיינען נור פיר יחידים (איינצעלנע קויפערס), בוכהענדלער בעקומען א גרויסען ראבאט (דיסקאנט.)

דיא אלע ראמאנען און העפטען זיינען ניט געבונדען, ווען יעמאנד וויל זיי האבען געבונדען בערעכענען מיר 5 סענט פיר יעדען בונד פון 10 העפטען און 6 סענט פיר יעדען בונד פון 15 העפטען.

דיא בענדער זיינען עקסטרא שטארק געמאכט ספּעציעל פיר לייברעריס. אלע ארדערס ווערדען שנעל און פונקטליך בעזארגט, פארטא פרייא.

בעשטעלונגען, בריעפע און געלדזענדונגען צו אדרעסירען:

THE HEBREW PUBLISHING CO.,

122-128 Leonard St., Brooklyn, N. Y.

אלענדארפ'ס מעטהאדע,

פון אלכסנדר הארקאווי.

איז א ניצליכער בוך גרינדליך אויסצולערנען דיא ענגלישע שפראכע

א בוך פון 600 זייטען.

זיין ריכטיגער פרייז אין אללע שפראכען איז 3 דאלאר.

אין אידיש נור **1** דאלאר.

אלענדארפ'ס מעטהאדע איז אנערקענט אין דער גאנצער וועלט פיר דיא בעסטע, ווייל דיא פראקטיק האט בעוויזען, דאס זיא איז זעהר לייכט און גוט פיר יעדען וואס וויל זיך אויסלערנען דיא ענגלישע שפראך אהן א לעהרער.

אלענדארפ'ס מעטהאדע

איז אויף אזא ארט, דאס דיא שפראך איז איינגעטהיילט אין לעקציאנען, אין יעדער לעקציאן קומען פאר ווערטער, געשפרעך און גראמאטישע רעגעלן.

פאר דיא לעקציאנען קומט א בעזונדערע אבטהיילונג צו לערנען זיך לעזען און ספעלען, אום דיא ווערטער און גראמאטישע רעגעלן זאגען מעדר פערשטארקט ווערע אין דיא געדאנקען, ווערען אם ענדע פון יעדער לעקציאן געגעבען שטיקער לעזע־שטאף צום איבערזעטצען. דיא זעטצע פון דיא שטיקער לעזע־שטאף, זיינען צוזאמענגעשטעלט פון דיא ווערטער, וואס זיינען פריהער פארגעקומען. דער לערלינג וועט זייא קענען איבערזעצען. יעדע שטיק לעזע־שטאף טראגט א נומער.

צום לעהר־בוך קומט א בעזונדער בוך, א שליסעל, וואס ענטהאלטעט דיא ריכטיגע איבערזעצונג פון יעדען זאץ. דיא איבערזעצונגען זיינען בעצייכענט מיט דיא זעלבע נימער, וויא דיא שטיקער לעזע־שטאף ביא דיא לעקציאנען. דער שיללער קען אלזא מיט'ן שליסעל אבשטימען אויב זיין איבערזעצונג איז ריכטיג אדער ניט.

אלענדארפ'ס מעטהאדע איז איינגעטהיילט אין

78 לעקציאנען.

דיא אבטהיילונג צו לערנען זיך לעזען, איז זעהר פראקטיש. דיא רעגעלן ווערען ערקלערט א ינפאך און דייטליך. אין דיא לעקציאנען ווערען געגעבען דיא אויס־שפראכע פון יעדען ענגליש ווארט מיט אידישע בוכשטאבען.

דאס בוך ענטהאלט איבער 600 זייטען, אין גרויסען פארמאט און עלעגאנט געבונדען.

פרייז 1 דאלאר.

צו בעקומען ביא אלע בוכהענדלער, וויא אויך ביא

THE HEBREW PUBLISHING COMPANY,

[illegible]

THE PHYSICIAN

ALL KINDS OF MALADIES AND THEIR REMEDIES
DISCOURSED AND TREATED FOR EVERY
MALE AND FEMALE WHO CANNOT
OTHERWISE HELP THEMSELVES.

BY

LEONARD LANDES, M. D. B. A.

The Hebrew Publishing Company,
83-85-87 CANAL STREET,
NEW YORK.

1906.